

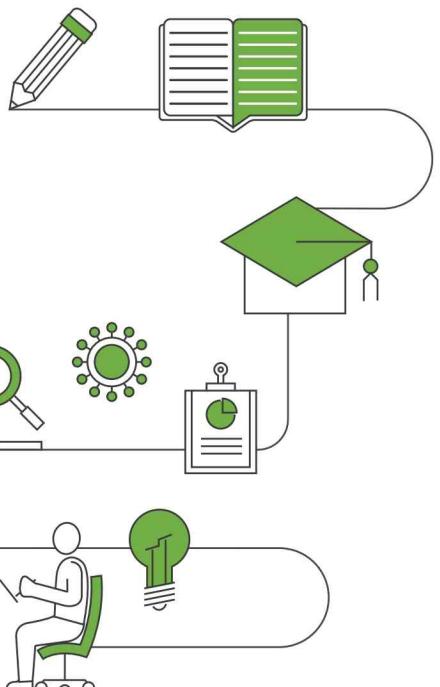
코로나-19, 대학(원)생 심리·정서 지원 실태 조사

2021.12.

김정희 한국대학교육협의회 팀장

김승정 한국대학교육협의회 선임연구원

김 흔 한국대학교육협의회 연구원



차 례

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구의 내용 및 범위	2
3. 연구의 방법	3
4. 용어의 정의	6
II. 대학의 심리·정서 지원 사례분석	7
1. 미국 대학 사례	7
2. 국내 대학 사례	36
3. 소결	50
III. 대학(원)생 심리·정서 지원 실태 조사 분석	53
1. 응답자 기초 통계	53
2. 조사 결과	56
3. 소결	81
IV. 대학(원)생 심리·정서 지원 방안과 과제	84
1. 대학(원)생 심리·정서 지원 방안	84
2. 대학(원)생 심리·정서 지원 과제	90
V. 요약 및 제언	99
1. 요약	99
2. 제언	102
■ 참고문헌	105
■ 부 록	117
[부록 1] 미국 14대학 특성별 분류 및 심리상담 프로그램 사례	119
[부록 2] 대학(원)생 심리·정서지원 방안에 관한 설문 조사	124

표 차례

〈표 I-1〉 코로나-19로 인한 심리·정서실태조사 주요 내용	4
〈표 I-2〉 대학(원)생의 심리·정서 건강 관련 한국대학교육협의회 전문가 간담회	5
〈표 II-1〉 미시건대학교 Clinical Service 이용 현황	10
〈표 II-2〉 미시건대학교 학생상담센터(CAPS) 집단 상담 및 워크숍	12
〈표 II-3〉 미시건대학교 학생상담센터(CAPS) 아웃리치 프로그램	13
〈표 II-4〉 존스홉킨스 대학상담센터 위기 상담 가이드라인	17
〈표 II-5〉 존스홉킨스대학교 상담 이용 건수	18
〈표 II-6〉 집단 상담 종류	18
〈표 II-7〉 Zoom을 통한 1:1 채팅	20
〈표 II-8〉 애리조나 대학상담센터 2021년 가을 그룹 상담 일정	24
〈표 II-9〉 리치몬드대학교 건강(Wellness) 관련 필수 이수 프로그램	27
〈표 II-10〉 리치몬드 대학학생상담센터 Individualized Care Model 2020-2021	30
〈표 II-11〉 대학 학생상담센터 인력 및 상담센터인력 1인당 재학생 수	37
〈표 II-12〉 국내 대학 학생상담센터 심리·정서 지원 프로그램 주요 내용	38
〈표 II-13〉 국내 대학학생상담센터 심리·정서 지원 프로그램 주요 내용	41
〈표 II-14〉 심리적 위기 정도에 따른 상담 운영 사례	47
〈표 II-15〉 자살예방교육 및 고위험군 상담 · 캠퍼스 안전망 구축 사례	47
〈표 II-16〉 고위험군 학생 지원 및 사후 관리 운영 사례	48
〈표 II-17〉 국내 대학학생상담센터 코로나-19 상황에서 비대면 상담·프로그램 운영 사례	49
〈표 III-1〉 응답자의 학년별 분포	53
〈표 III-2〉 응답자의 성별 분포	54
〈표 III-3〉 응답자의 전공계열 분포	55
〈표 III-4〉 학년별 학업 관련 스트레스 평균 (표준편차)	56
〈표 III-5〉 전공계열별 학업 관련 스트레스 평균 (표준편차)	57
〈표 III-6〉 학년별 교우 관계 스트레스 평균 (표준편차)	58

〈표 III-7〉 전공계열별 교우 관계 스트레스 평균 (표준편차)	58
〈표 III-8〉 학년별 학교생활(동아리, 비교과 등) 관련 스트레스 평균 (표준편차)	59
〈표 III-9〉 전공계열별 학교생활(동아리, 비교과 등) 관련 스트레스 평균 (표준편차)	60
〈표 III-10〉 학년별 취업 및 취업준비 관련 스트레스 평균 (표준편차)	60
〈표 III-11〉 전공계열별 취업 및 취업준비 관련 스트레스 평균 (표준편차)	61
〈표 III-12〉 지난 1년간 생활에 불편을 주는 기분변화를 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(학년별)	62
〈표 III-13〉 지난 1년간 생활에 불편을 주는 기분변화를 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(계열별)	62
〈표 III-14〉 지난 1년간 수일간 지속되는 불안감을 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(학년별)	63
〈표 III-15〉 지난 1년간 수일간 지속되는 불안감을 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(계열별)	64
〈표 III-16〉 지난 1년간 수일간 지속되는 우울감을 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(학년별)	65
〈표 III-17〉 지난 1년간 수일간 지속되는 우울감을 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(계열별)	65
〈표 III-18〉 지난 1년간 자살에 대한 진지하고 구체적인 생각 경험	66
〈표 III-19〉 심리·정서 안정에 가장 위협이 되는 요인(중복 체크 가능)	68
〈표 III-20〉 병원 및 외부상담센터 이용 경험	68
〈표 III-21〉 대학 및 학과 소속감 정도 평균 (표준편차)	69
〈표 III-22〉 대학 및 학과 소속감 정도 평균 (표준편차)	70
〈표 III-23〉 휴학, 자퇴 고려 경험이 있는 학생 수 및 비율	71
〈표 III-24〉 휴학, 자퇴 고려 이유 (중복 선택)	71
〈표 III-25〉 지난 1년간 대학 상담센터 이용 경험	72
〈표 III-26〉 지난 1년간 대학상담센터 이용경험(학년별)	73
〈표 III-27〉 지난 1년간 대학상담센터 이용경험(전공별)	73
〈표 III-28〉 대학학생상담센터 전반적인 만족도(학년별)	74
〈표 III-29〉 대학 및 학과 소속감 정도 평균 (표준편차)	74
〈표 III-30〉 상담센터이용의 어려움(중복선택)	75
〈표 III-31〉 학생상담센터 프로그램의 이용 경험 학생 수와 도움 정도에 대한 평균 및 표준편차	77
〈표 III-32〉 지난 1년간 수일간의 불안감·우울감·기분변화를 모두 경험한 학생	78

〈표 III-33〉 지난 1년간 자살에 대한 진지하고 구체적인 생각 경험 비교	78
〈표 III-34〉 휴학, 자퇴를 고려해 본 학생 비율 비교	79
〈표 III-35〉 학생상담센터 프로그램의 이용 경험 학생 수와 도움 정도에 대한 평균 비교	80
〈표 III-36〉 상담센터이용의 어려움(중복선택)	81
〈표 IV-1〉 대학(원)생이 생각하는 심리·정서지원 방안	85
〈표 IV-2〉 비대면 상담 프로그램 및 다양한 매체 활용 사례	93
〈표 IV-3〉 건강한 대학 생활을 위한 지원과 심리·정서 지원 프로그램 다양화 사례	95
〈표 IV-4〉 학생의 위기도 수준에 맞춘 심리·정서 지원 제공 및 고위험군 학생 지원 사례	96

그림 차례

[그림 II-1] 미시건 대학상담센터의 외부 전문 상담 지원 검색 엔진	11
[그림 II-2] 존스홉킨스 대학상담센터 아웃리치 워크숍 & 프로그램 안내	19
[그림 II-3] 존스홉킨스 대학상담센터 Calendar of Events	21
[그림 II-4] 리치몬드 대학학생상담센터 상담 프로그램 단계(Individualized Care Model)	29
[그림 II-5] 리치몬드 대학학생상담센터 Peer Support Warmline 채팅상담 안내	31
[그림 II-6] 데니슨 대학교 웰니스 관련 프로그램 예	33
[그림 II-7] 데니슨 대학교 섭식 장애관련 가이드	34
[그림 II-8] 데니슨 대학교 코로나-19 관련 심리·정서 지원 예	35
[그림 II-9] O대학 학생상담센터 카카오채널	50
[그림 III-1] 응답자의 학년별 분포	54
[그림 III-2] 응답자의 성별 분포	54
[그림 III-3] 응답자의 전공계열 분포	55
[그림 III-4] 학년별 학업 관련 스트레스 평균	57
[그림 III-5] 전공계열별 학업 관련 스트레스 평균	57
[그림 III-6] 학년별 교우 관계 스트레스 평균	58
[그림 III-7] 전공계열별 교우 관계 스트레스 평균	59
[그림 III-8] 학년별 학교생활(동아리, 비교과 등) 관련 스트레스 평균	59
[그림 III-9] 전공계열별 학교생활(동아리, 비교과 등) 관련 스트레스 평균	60
[그림 III-10] 학년별 취업 및 취업준비 관련 스트레스 평균	61
[그림 III-11] 전공계열별 취업 및 취업준비 관련 스트레스 평균	61
[그림 III-12] 지난 1년간 생활에 불편을 주는 기분변화를 경험한 학생 비율	62
[그림 III-13] 지난 1년간 생활에 불편을 주는 기분변화를 경험한 학생 비율(전공계열별)	63
[그림 III-14] 지난 1년간 수일간 지속되는 불안감을 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(학년별)	64
[그림 III-15] 지난 1년간 수일간 지속되는 불안감을 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(계열별)	64
[그림 III-16] 지난 1년간 수일간 지속되는 우울감을 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(학년별)	65

[그림 III-17] 지난 1년간 수일간 지속되는 우울감을 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(계열별)	66
[그림 III-18] 지난 1년간 자살에 대한 진지하고 구체적인 생각 경험	67
[그림 III-19] 심리·정서 안정에 가장 위협이 되는 요인 비율(%)	68
[그림 III-20] 학년별 대학 및 학과 소속감 정도 평균	70
[그림 III-21] 전공계열별 대학 및 학과 소속감 정도 평균	70
[그림 III-22] 휴학, 자퇴 고려 이유(%)	71
[그림 III-23] 지난 1년간 대학 상담센터 이용 경험(%)	72
[그림 III-24] 지난 1년간 대학상담센터 이용경험(학년별)	73
[그림 III-25] 지난 1년간 대학상담센터 이용경험(전공별)	73
[그림 III-26] 대학학생상담센터 전반적인 만족도(학년별)	74
[그림 III-27] 대학학생상담센터 전반적인 만족도(전공계열별)	75
[그림 III-28] 상담센터이용의 어려움 (%)	76
[그림 III-29] 학생상담센터 프로그램의 이용 경험 학생 비율과 도움 정도에 대한 평균	77
[그림 III-30] 지난 1년간 자살에 대한 진지하고 구체적인 생각 경험 비교	78
[그림 III-31] 휴학, 자퇴를 고려해 본 학생 비율 비교	79
[그림 III-32] 학생상담센터 프로그램의 이용경험 학생 비율과 도움 정도에 대한 평균 비교	80
[그림 III-33] 상담센터이용의 어려움(중복선택) 비교	81
[그림 IV-1] 대학(원)생 심리·정서 지원서비스 체제 제안	91

I

서론



1. 연구의 필요성 및 목적

코로나-19의 장기화는 대학생들의 일상 및 경제생활, 학습 환경, 대인관계의 변화를 가져왔다. 원격 수업이 확대되고, 학교 내 모임과 활동이 제한되어 동료 및 교수와의 상호작용 등이 감소하는 등 대학생들이 느끼는 대학 생활에 대한 불편과 불만족이 증가하는 추세이다. 정상적인 대학 생활이 어려워지면서 우울, 불안 등의 증상을 호소하는 학생들 역시 증가하였다(김동일, 2020; 양혜진, 2020). 따라서 대학생의 심리·정서적 문제와 부적응 및 학업 중단 등에 대한 정부 및 사회의 관심이 높아지고 있다.

최근 교육부는 코로나-19로 인한 학생들의 학습, 심리·정서 등의 결손에 대한 관심을 가지고 교육 회복 종합 방안 기본 계획(교육부, 2021.7.29)을 발표하였으며, 대학생을 포함한 청년층의 심리·정서 문제 해결을 위하여 마음건강 바우처 제도 등을 신설하는 등의 지원 계획을 발표하였다(교육부 보도자료, 2021.8.25). 이는 학생들이 안정적인 학교생활을 통해 성장하고 건강한 사회 구성원으로 배출될 수 있도록 지원해 주어야 하며, 이를 위하여 학교, 교육 기관, 전문가, 전문기관, 지역 등에 의한 종합적인 지원 서비스가 필요함을 의미한다.

해외에서도 대학생의 코로나-19로 인한 심리·정서적 위기에 대한 연구가 진행 중이며, 이를 해결하기 위한 다양한 정책들이 나타나고 있다. American Council on Education(ACE)에서 대학 총장 113명을 대상으로 실시한 2021년 11월 설문조사 결과, 총장들의 73%가 학생들의 정신건강(Mental Health)을 가장 시급한 문제로 선정하였다. 대학 총장을 대상으로 한 정기적인 ACE 설문조사 조사에서 대학생들의 정신건강에 대한 문제는 2020년 4월 이후 7회의 조사 모두 1위로 선정되었다(Clark & Taylor, 2021). 미국 주정부교육위원회는 코로나-19 이후 악화된 학생들의 심리 건강을 위하여 원격 의료(telehealth) 서비스 지침을 마련하고 정규 교육과정에 정신 건강(Behavioral Heath

Service)을 포함하는 등 학교 기반 지원 서비스를 확대하는 등의 노력을 보여주고 있다 (McCann et al., 2021).

이처럼 코로나-19 환경에서 국·내외 대학 모두 미래 세대의 심리·정서적 어려움을 해소하고 개선하는 것은 사회적으로 중요한 과제가 되었다. 한국대학교육협의회(이하 대교협)는 2018년 이후 대학생의 심리·정서 지원 방안에 대한 정책 포럼을 개최하고 이슈브로셔와 보고서 등을 발간하는 등 이에 대한 관심을 다각적으로 기울여 왔다. 최근에는 ‘코로나-19와 학생 상담’을 주제로 학생상담센터장, 전국대학교학생상담협의회 등과 5차례의 전문가 간담회를 진행한 바 있다. 이를 통해 코로나 시대, 온택트 시대에 대학생들이 경험하고 있는 심리·정서적 어려움과 위기 상황에 대한 진단 및 그에 따른 효과적인 지원 체계 구축, 대학 간 우수 사례 공유 등의 필요성이 제기되었다.

따라서 이 연구는 코로나-19 환경 속에서 대학(원)생들이 경험한 불안, 우울 등의 심리적 어려움과 학교생활 스트레스, 학생상담센터 이용 현황 및 만족도 등을 조사함으로써 대학 원생의 심리·정서 지원 실태를 종합 분석하였다. 또한 코로나-19 이후 국내외 대학들이 제공하고 있는 대학생 심리·정서 지원의 내용 및 방법 등을 정리하였으며, 유의미한 사례들을 조사하여 제시하였다.

이 연구는 대학생 심리·정서 실태 및 종합적인 대학 사례 조사와 분석을 통하여 정부, 대학, 그리고 대학(원)생들에게 유의미한 정보를 제공하고, 향후 대학(원)생 심리·정서 지원을 위한 합리적인 정책 방향을 수립하는데 유용한 기초 자료로 활용하는데 목적이 있다.

2. 연구의 내용 및 범위

이 연구의 내용은 국내외 대학들에서 나타나는 대학(원)생 심리·정서 지원 사례와 대학(원)생 심리·정서 지원 실태를 조사 분석하고 이를 종합하여 정책적 과제와 방안을 도출하는 것이다. 구체적인 연구 내용 및 범위는 다음과 같다.

가. 대학의 심리·정서 지원 사례 조사

- 미국 대학 사례
- 국내 대학 사례

나. 대학(원)생 심리·정서 지원 실태 조사 분석

- 대학(원)생의 심리·정서(스트레스, 감정변화, 우울, 불안) 분석
- 코로나-19로 인한 휴학(자퇴) 고려 및 대학 소속감 분석
- 대학 학생상담센터 이용 경험과 도움 정도 분석 등

다. 대학(원)생 심리·정서 지원 방향과 과제

- 대학(원)생 심리·정서 지원 방향
- 대학(원)생 심리·정서 지원 과제

3. 연구의 방법

이 연구는 코로나-19와 대학(원)생 심리·정서에 관한 선행 연구 검토를 바탕으로 대학 사례 조사와 전문가협의회 및 대학(원)생 심리·정서지원 방안에 관한 설문조사를 수행하였다. 이를 위하여 활용한 연구 방법은 다음과 같다.

가. 대학의 심리·정서 지원 사례 자료 수집 및 분석

대학의 심리·정서 지원 사례는 각 대학의 학생상담센터 홈페이지를 토대로 수집·조사(2021년 1월~11월)하였다. 국내 대학상담센터의 업무와 활동은 주로 미국의 대학 상담센터 모형에 큰 영향을 받아왔다(손은령 외, 2013; 김수현, 2012). 따라서 국내 대학 사례와 더불어 미국 대학 사례를 조사하였으며, 각 사례는 심리·정서 지원 부분

우수 사례와 대교협 연구(2018, 2019)를 토대로 대학 규모, 유형, 지역 등을 고려하였다. 미국 사례는 Healthy Campus Award, Great Value College 선정 심리·정서 지원 부문 우수 대학, 심리·상담 학위 부분 우수 대학 사례 등을 참고하였으며, 국내 사례는 전국대학교 학생상담협의회에서 선정한 우수 상담기관(운영 및 전문 부문)을 중심으로 살펴보았다. 사례 분석은 2021년 1월에서 11월 홈페이지에 게시된 자료와 관련 전문가 간담회를 토대로 심층 분석하였다.

나. 대학(원)생 심리·정서 지원 실태 조사 분석

대학(원)생 심리·정서 지원 실태조사는 코로나-19와 대학(원)생 심리·정서의 주요 쟁점과 지원 현황 등을 파악하기 위하여 수행하였다. 설문조사는 국내 4년제 대학(원)생을 대상으로, 2021년 5월 4일부터 6월 25일까지 설문조사 사이트(구글) 및 대학 담당부서 협조를 통한 전자공문 등의 방법을 통해 실시되었다. 설문조사지는 관련 선행 연구, 보고서, 정부 통계자료 등을 토대로 개발되었다. 주요 조사 내용은 다음 <표 I-1>과 같이 코로나-19로 인한 스트레스와 심리·정서 경험, 대학 생활에서의 학과 소속감 및 휴학, 자퇴 고려 경험, 대학 학생상담센터의 이용 경험과 만족도 및 도움 정도, 대학(원)생 심리·정서지원방안 등을 포함한다. 수집된 데이터는 Excel2016 프로그램을 사용하여 기술 통계를 분석하였다.

<표 I-1> 코로나-19로 인한 심리·정서실태조사 주요 내용

구분		주요 내용
코로나-19와 대학(원)생 심리·정서 실태	심리·정서 실태	<ul style="list-style-type: none"> • 학업 관련 스트레스 • 교우 관계 스트레스 • 동아리, 비교과활동 등 학교생활 관련 스트레스 • 취업 및 취업준비 관련 스트레스 • 지난 1년간 경험한 수일간 지속되는 불안감 • 지난 1년간 경험한 수일간 지속되는 우울감 • 지난 1년간 생활에 불편을 주는 정도의 기분 변화 • 자살에 대한 생각 • 심리·정서 안정에 가장 위협이 되는 요인
	코로나-19로 인한 대학 생활 영향	<ul style="list-style-type: none"> • 대학 및 학과 소속감 • 휴학 자퇴 고려 경험과 이유

구분		주요 내용
대학학생 상담센터 이용 실태	대학학생상담센터 경험	<ul style="list-style-type: none"> 대학 학생상담센터 이용 경험과 만족도 대학 학생상담센터 이용에 있어 가장 어려운 점
	학생상담센터 프로그램 이용 경험과 도움 정도	<ul style="list-style-type: none"> 학생상담센터 프로그램 이용 경험과 도움 정도 ; 개인 상담, 집단 상담, 심리 검사, 외부 설치 상담 부스(상담 이벤트 행사 등), 전화 상담, 진로설계 관련 프로그램, 자살예방교육, 담임 교수제(교수-학생 연계)
대학(원)생 심리·정서 지원 방안		<ul style="list-style-type: none"> 대학(원)생 심리·정서 지원과 관련하여 학교, 지자체, 정부 등에 요청하고 싶은 사항(자유 의견)

다. 전문가 협의회

대학(원)생 심리·정서 및 학생 상담과 관련된 전문가들을 대상으로 코로나-19와 대학(원)생 심리·정서 실태 및 학생상담센터 운영, AI상담 활용 등과 관련하여 의견을 수렴하였다. 아울러 연구진이 분석한 연구 결과 및 방향과 과제의 적절성에 대한 의견도 수렴하였다. 전문가협의회는 대면·비대면으로 다섯 차례에 걸쳐 이루어졌으며, 다음 <표 I-2>와 같다.

<표 I-2> 대학(원)생의 심리·정서 건강 관련 한국대학교육협의회 전문가 간담회

구분	일자	주요내용	소속	성명
1	2021.4.9.	코로나-19상황에서 비대면 학생 상담 및 AI 상담 활용 가능성 검토	수도권 사립대학(대규모)	오○영
2	2021.4.13.	코로나-19상황에서 비대면 학생 상담 및 AI 상담 활용 가능성 검토	전국대학교 상담협의회 임원교 수도권 국립대학(대규모)	김○희 천○문 이○훈 김○일
3	2021.4.14.	코로나-19상황에서 비대면 학생 상담 및 AI 상담 활용 사례 공유	지방 사립대학(중규모)	황○원
4	2021.5.10.	대학학생상담센터의 AI, SNS 챗봇 활용 가능성 및 운영 상 고려사항	AI 시스템 관련 회사	박○훈 조○희
5	2021.10.20. ~ 10.29.	코로나-19에 따른 대학(원)생 심리·정서지원 방안 및 대학 사례검토	지방 사립대학(소규모) 지방 국립대학(대규모) 수도권 사립대학(대규모)	최○기 양○연 하○희

4. 용어의 정의

심리·정서는 각각 독자적으로 쓰이는 개념이지만, 사회과학 전반에서 목적에 따라 함께 활용되기도 한다. 연구자들은 주로 심리·정서의 한 단면을 포착하여 연구하였으며, 성격, 우울(김미성 외, 2005), 스트레스, 슬픔 경험, 자살생각 경험, 폭력 경험(조정래, 2021), 우울, 공격성, 낙관성(탁주영, 제미자, 2019), 고독, 무력감(김귀분, 최연주, 2014), 우울감, 자살충동, 열등감, 불안감, 관계부적응에 따른 소외감(서미 외, 2018) 등이 심리·정서의 일부로 정의된다.

본 연구에서도 심리·정서는 대학(원)생들이 일상생활에서 경험하는 스트레스와 불안, 우울, 자살 생각 등을 포함하는 일반적인 심리적 상태 및 감정을 의미한다.

II

대학의 심리·정서 지원 사례분석



이 장에서는 미국과 한국 대학의 대학(원)생 심리·정서 지원 현황 및 학생상담센터 프로그램을 조사·분석하였다. 해당 국가에서 심리·정서 지원 부분 우수 사례로 선정된 대학들을 중심으로 대학 규모, 유형, 지역 등을 고려하여 분석 제시하였다.

1. 미국 대학 사례

미국 사례는 Healthy Campus Award, Great Value College 선정 심리·정서 지원 부분 우수 대학, 심리·상담 학위 부분 우수 대학 등에 선정된 다섯 개 대학을 소개하였다. 주요 내용은 학생상담센터 구성과 주요 업무 및 학생 대상 서비스, 코로나-19에 대한 대응 사례 등을 포함하였다.

가. 미시간대학교(University of Michigan)

미시간대학교는 1817년에 설립된 연구 중심 공립대학으로, 미국 미시간 주 앤아버(Ann Arbor)에 메인 캠퍼스를 두고 미시간 주 플린트(Flint)와 디어본(Dearborn)에도 캠퍼스가 있다. 19개의 단과대학과 대학원 및 부속시설(대학병원, 연구소 등)로 구성되어 있으며, 특히 의대, 법대, 공대가 유명하다. 2020년 7월 기준 등록학생 64,645명(학부생 44,105명)¹⁾이다. 또한 미국 공립대학 1위(Niche(2021 Top Public Universities in America²⁾)/QS World University(2019-2020³⁾)), 2021년 세계 10대 Psychology & Counseling(학사)

1) <https://umich.edu/facts-figures/> 21.5.18.검색

2) <https://www.niche.com/colleges/search/top-public-universities/> 21.5.18.검색

부분 5위⁴⁾에 선정되었다. 그리고 2019년 정신건강 인식을 중요시 하는 10대 대학(Top 10 Colleges Advocating for Mental Health Awareness) 중 1위⁵⁾에 선정된 바 있다.

미시건대학교의 메인 캠퍼스인 앤아버(Ann Arbor)의 대학상담센터(Student Life Counseling And Psychological Services, 이하 CAPS)⁶⁾는 재학생들에게 모든 프로그램을 무료로 제공하고 있다. 특히 2014년 8월부터 단과대학에도 CAPS 임상의를 배치하여 대학 전반에 걸쳐 학생들을 위한 정신 건강 서비스를 효과적으로 운영하고 있다⁷⁾. 또한 교수 및 직원을 위한 상담을 따로 운영⁸⁾하고 있다.

상담센터 인력은 총 65명으로, 전문 상담원(Professional Licensed Staff) 40명, 겸임 직원(Adjunct Staff) 3명, 박사 후 임상의(Post-Degree Clinicians in Training) 5명, 인턴(Social Work and Psychology Trainees) 13명, 행정직원(Administrative Support Staff) 4명으로 구성되어 있다⁹⁾. 구성원들의 전공은 교육학, 심리학, 사회복지학, 영양학, 소셜 미디어, 약물학 등으로 나타났다. 상담센터의 기본 운영시간은 월요일에서 금요일 오전 9시부터 5시까지이며 전화 또는 온라인으로 초기 상담예약을 신청한 후 이용가능하다. 코로나-19 이후, 대부분 원격(Zoom 등)으로 서비스를 제공하고 있지만, 현장에서도 운영하고 있다. 원격 상담 시 개인공간이 필요한 학생들에게 개별 공간(Private Counseling Rooms at CAPS¹⁰⁾)을 제공하고 있다.

1) 상담센터 기본 프로그램

미시건대학교는 학생상담센터의 기본 프로그램¹¹⁾을 다음과 같이 안내하고 있다.

- **clinical service delivery** : 개인 및 커플상담, 심층 임상 검사, 지속적 관리 및 추천 서비스, 위기 상담(코로나-19 관련 포함), 성정체성 관련 지원 서비스

3) <https://2020.annualreport.umich.edu/awards-and-honors/fy-2020-rankings/> 21.5.18.검색

4) <https://thebestschools.org/rankings/best-psychology-programs-world-today/#umich> 21.5.18.검색

5) <https://www.collegemagazine.com/top-10-colleges-advocating-for-mental-health-awareness>

6) <https://caps.umich.edu/> 21.5.18.검색

7) <https://caps.umich.edu/article/caps-embedded-staff> 21.11.9.검색

8) <https://hr.umich.edu/benefits-wellness/health-well-being/mental-emotional-health/mental-health-counseling-consultation-services/faculty-staff-counseling-consultation-office-fascco> 21.11.9.검색

9) <https://caps.umich.edu/article/meet-our-staff> 21.11.9.검색.

10) <https://caps.umich.edu/article/private-counseling-rooms-caps> 21.11.9.검색

11) <https://caps.umich.edu/about> 21.11.9.검색

- **prevention and education** : 정신 건강과 관련된 다양한 아웃리치 프로그램; 캠페인, 자살예방, 학생 참여, 세미나, 신입생을 위한 정신 건강 가이드 등
- **mental health wellness** : 드롭인(drop-in) 방식으로 이용할 수 있는 스트레스 관리 및 휴식을 위한 장소와 도구 제공(안마의자, 요가 및 명상 도구, Xbox Kinect 시스템(게임기 및 주변기기), 바이오 피드백 소프트웨어, 계절 정서장애 광선 요법 및 기타 웰빙 정보 제공)
- **research and data work** : CAPS의 연구 활동 등 소개
- **training a new generation of professionals** : 사회복지 펠로우십 석사, 사회복지 인턴십, 전문 심리학 박사 후 연구원, 커뮤니티 조직 사회복지 인턴십, 박사 심리학 실습, APA공인 박사 인턴십 등에 대한 훈련 프로그램
- **video about CAPS Services** : CAPS 학생 자문위원회에서 구상, 계획, 제작한 비디오 자료

이외에도 재학생의 학부모 및 가족, 교직원 등을 위한 정보 제공 및 교육, 그리고 대학원생들을 위한 프로그램을 진행하고 있다. 특히 교수에게는 대학(원)생 심리·정서를 지원하기 위한 어플(CAPS Faculty Toolkit)도 제공하고 있다. CAPS 홈페이지에는 다양한 심리·정서 관련 자료들과 신입생을 위한 안내서, 연례 보고서 등을 제공하고 있다. 홈페이지 외에도 SNS(인스타그램, 페이스북), 유튜브 등을 활용하고 있으며 Stressbusters라는 재학생들을 위한 앱(App)을 통해 심리·정서 관련 교육자료 및 가이드 명상 등을 제공하고 있다.

가) 개인·커플 상담 및 심층 임상 서비스

개인 상담은 전문 상담원과 1:1로, 45분간 해결책에 초점을 맞추어 진행된다. 커플 상담은 미시간 대학교에 등록한 학생(학부 및 대학원)이 한 명 이상 있는 경우 가능하며, 참여 횟수는 정해져 있지 않다.

심층 임상 서비스(In-Depth Clinical Screenings)가 필요한 경우, ADHD, 섭식장애, 신체 이미지(Body image; 외모, 체중 관련 등), 알콜 및 약물 문제, 우울증, 일반화 된 불안 장애, 양극성 장애 및 외상 후 스트레스 장애에 대한 심층 검사¹²⁾를 대면 또는

온라인¹³⁾으로 제공하고 있다. ADHD의 경우, Screenings을 위한 검사 서비스만을 제공하며, 심층 검사나 정신과 또는 약물 치료는 제공하지 않으나 필요 시 지역의 전문가를 안내·연결하고 있다. 섭식장애와 신체 이미지 관련된 상담은 식습관에 대한 평가와 검사 이후 지원 및 상담을 결정한다. 음주 및 약물 문제의 경우, 초기 상담을 통해 알콜, 마약, 기타 약물 등에 대한 문제를 파악하고 개인적인 피드백을 통해 추후 상담 지원을 결정한다. 이외에도 슬픔, 불안, 상실, 절망 등과 같은 감정이 실제 우울증과 관련이 있는지 확인하는 검사도 진행하고 있다.

미시건 대학의 상담센터에서 발행하고 있는 2019-2020 Annual Report에 의하면, 코로나-19로 인해 전체적인 상담 건수는 전년(2018-2019) 대비 약 200여 건이 줄었으나, ADHD, 알콜·마약 중독, 섭식장애, 긴급·위기 상담 건수는 같은 수준으로 나타났다.

〈표 II-1〉 미시건대학교 Clinical Service 이용 현황

구분		2019-2020	2018-2019
Clinical Service	전체 상담 건수	4,804	5,031
	ADHD	41	33
	알콜, 약물 등 (ASAP: the Assessment of Substance Abuse Patterns)	50	67
	식습관 등(EPA: the Eating Patterns Assessment)	56	57
	포괄적 사례 관리(comprehensive case management)	129	128
응급/위기(Urgent/ Crisis)		1,067	1,084

출처: University of Michigan CAPS. 2019-2020 Annual report :

<https://en.calameo.com/read/00448287885af4840e8e1> University of Michigan CAPS. 2018-2019 Annual report ; <https://en.calameo.com/read/0044828784b7aa6bc93df> 재구성

그리고 심층 임상 검사 결과를 바탕으로 대학상담센터의 전문 상담원과 상담 또는 캠퍼스 안팎의 전문가와의 연결을 지원한다. 또한 학생들이 지역의 전문 상담 치료사에 대한 정보를 쉽게 탐색할 수 있는 데이터베이스를 제공하고 있다. 이를 통해 학생들은 [그림 II-1]과 같이 상담분야, 보험 종류, 치료방법, 성별, 사용언어, 종교, 특정 분야 전문성 등의 옵션 선택을 통해 원하는 상담원의 정보를 쉽게 검색할 수 있다.

12) <https://caps.umich.edu/article/depth-clinical-screenings> 21.11.9.검색

13) <https://screening.mentalhealthscreening.org/goblue> 21.11.9.검색

Welcome to The U-M Community Provider Database

This service has been developed by the Mental Health Work Group at the University of Michigan - a collective effort devoted to the mental health of UM students.
Please use this resource to search for private mental health care providers in the Ann Arbor area.

Finding Your Community Provider

Finding Community Providers - Without Insurance / Unsure

Providers

- Ph.D., LP**
I work primarily with University undergraduate and graduate students. I strive to utilize that treatment modality which can most efficiently and successfully reduce or eliminate each client's difficulties. My office is located 1 block from the Michigan Union.
[View Ph.D.'s full profile](#)
- [Redacted], LLP**
Every person that walks into my office is on their own unique journey. With an adaptable and holistic approach, I am committed to tailoring a therapeutic method that meets your individual needs. I integrate a humanistic approach with family systems, cognitive behavioral therapy, radically open dialectical behavioral therapy, neuro-linguistic programming and solution-focused brief therapy to name a few...
[View \[Redacted\] LLP's full profile](#)
- [Redacted], LP**
I provide individual and family therapy for children, adolescents, and adults with a wide range of concerns, difficulties, and/or challenges. May you or your child be looking for support and guidance through a challenging situation, ready to move in a new direction in life, or want to develop increased insight into your self and your life. I look forward to working with you and/or your child to be...
[View \[Redacted\] LP's full profile](#)
- [Redacted], LMSW**
I have been in practice for more than 40 years; seeing individuals and couples for short and long term counseling. I am certified in IMAGO Relationship Therapy and in EMDR. Specialty areas include anxiety, depression, relationship concerns, life transitions, LGBTQ issues, loss and grief, ACOA, family of origin issues. I accept BCN, UM Premiere Care, Grad Care, BCBS, Aetna and Medicare. I have...
[View \[Redacted\] LMSW's full profile](#)

[그림 II-1] 미시간 대학상담센터의 외부 전문 상담 지원 검색 엔진

출처: <https://umcpd.umich.edu/.21.11.9.검색>.

위기 상담 서비스는 위험에 처한 경우, 가까운 사람이 최근 사망한 경우, 72시간 이내 성폭행을 당한 경우, 극심한 스트레스를 경험하는 경우에 활용할 수 있다.¹⁴⁾ 근무시간 내에는 대면 또는 전화 상담이 가능하며, 근무 시간 외에는 이용 가능한 연락처(CAPS 긴급 지

14) <https://caps.umich.edu/article/crisis-services> 21.11.9.검색

원번호, 성폭력 예방 및 인식센터 위기 라인, 대학 보건서비스 간호사 라인, 대학병원 정신과 응급 서비스, 학과 사무실, 학생처장 연락처, 대학 내 보안부서) 등을 제공하고 있다¹⁵⁾. 특히 정신과 응급 서비스(Psychiatric Emergency Services)¹⁶⁾는 미시건 대학병원의 정신의학과에서 운영하는 응급 전화 서비스(상시운영)로 정신과 진단 및 평가, 위기 개입, 입원을 위한 견진, 정신건강 추천 정보 등을 제공한다.

이외에도 CAPS는 학교보건소(University Health Services)와 협력하여 성 정체성(성별에 대한 질문이나 탐구, 키밍아웃, 가족 문제 및 기타 문제로 인해 발생할 수 있는 우울증 및 불안에 대한 치료 등) 관련 어려움을 겪는 학생에게 관련 관리 및 의료 서비스(호르몬 요법 또는 수술 등)를 제공하고 있다.¹⁷⁾

나) 집단 상담 및 워크숍

집단 상담은 대학원 및 학부생들에게 무료로 제공되고 있으며 온라인으로 등록할 수 있도록 안내하고 있다.

〈표 II-2〉 미시건대학교 학생상담센터(CAPS) 집단 상담 및 워크숍

구분	집단 상담 및 워크숍 내용
대학원 및 학부생 대상	<ul style="list-style-type: none"> • A Journey Towards Healing: 성폭력, 학대, 데이트 폭력 등을 경험한 학생들을 위한 집단 상담 치유 모임(수/오후) • Conquering Social Anxiety: 사회 불안(social anxiety)의 원인, 사회 불안 경험에 대한 토론, 불안 감소 및 의사소통 기술 등에 대한 워크숍(화/오후) • Eating and Body Image Skills Group: 섭식 장애 또는 신체적 장애 회복을 위한 그룹(화/오후) • A village: 정체성(multiple identities ; 자신, 부모, 학생), 관계, 자기 관리, 갈등 등에 대해 논의하며 비밀 보장(수/오후) • Body Image and Eating Issues Support Group for Women (Mandarin Chinese): 음식과 체중조절에 어려움을 겪는 중국인 여학생을 위한 모임(목/오후) • Continuing the Journey: 치료과정을 마친 학생들을 위한 그룹(요일/시간미정) • Progress: 완벽주의 성향을 가진 학생들의 생각과 행동 변화를 위한 집단 상담(화/오후) • Students on the Autism Spectrum: 자폐 스펙트럼의 학생 지원(매주 금요일, 오후/드롭인 형식 아님) • Sister Circle: 여성들이 자신을 사랑하는 법을 배우고 성장할 수 있는 공간 제공(수/오후)

15) <https://caps.umich.edu/article/after-hours-urgent-support> 21.11.9.검색

16) <https://medicine.umich.edu/dept/psychiatry/patient-care/psychiatric-emergency-service> 21.11.9.검색

17) <https://caps.umich.edu/article/gender-affirming-services-transnonbinary-students> 21.11.9.검색

구분	집단 상담 및 워크숍 내용
학부생 그룹	<ul style="list-style-type: none"> Understanding Self and Others Group: 개인의 성장 및 학업, 대인관계 지원(화 or 목/오후) Our Voices: Undergraduate Black Women: 특인 여학생 대상(목/오후) First-Year CoE(College of Engineering) Undergraduate USO(Understanding of Self and Others) Group: CoE 1학년 학생 대상 (수/오후) Second-Year CoE Undergraduate USO Group: CoE 2학년 학생 대상(월/오후)
대학원생 그룹	<ul style="list-style-type: none"> Understanding Self and Others Group: 개인의 성장 및 학업, 대인관계 지원(화, 오후) Graduate Understanding Self and Others: College of Engineering: 공과대학원 학생을 위한 개인의 성장 및 학업, 대인관계 지원(목, 오후)
Lunch Series	* 오후 12시-1시에 학생, 교수 및 교직원에게 제공되는 토론·친목·멘토링 프로그램 (Zoom을 통한 드롭 인 프로그램)
워크숍	<ul style="list-style-type: none"> Anxiety Toolbox: 불안에 대한 이해, 관리 및 전략, 대처기술 개발에 초점을 둔 간략한 치료

출처: <https://caps.umich.edu/content/groups-lunch-series-workshops> 21.11.9.검색. 재구성.

아웃리치(Outreach) 프로그램은 재학생들의 심리·정서 지원을 위하여 다양하게 제공되며, 크게 6가지로 구분된다.

〈표 II-3〉 미시간대학교 학생상담센터(CAPS) 아웃리치 프로그램

구분	아웃리치 프로그램 내용
Campus Wide Initiatives	<ul style="list-style-type: none"> Leaders at their Best: 긍정심리학에 초점을 둔 대학 문화 변화 촉진 – 웰빙, 회복탄력성, 희망 및 행복 촉진, 긍정적인 마인드 장려, 커뮤니티 및 관계 강화, 건강한 학습 환경 조성 등
Suicide Prevention	<ul style="list-style-type: none"> Question, Persuade, Refer (QPR)- A CAPS Suicide Prevention Training: 학생 (교직원, 교직원, 친구 등)과 많이 접촉하는 개인에게 자살의 경고 신호를 인식하는 방법을 가르치고 자살 생각에 대해 질문하는 방법, 이를 설득하는 방법에 대한 지침 제공 및 자살 예방 교육 Suicide Prevention: 자살 예방 관련 다양한 정보 제공
Student Engagement	<ul style="list-style-type: none"> CAPS Student Advisory Board: 학생 자문 위원회- 학생들이 심리·정서를 지원하는 방법에 대하여 CAPS에게 조언, 의사결정에 참여, 또래 상담 등을 담당(관련 학생 그룹으로 9개18)가 있음) CAPS in Action: 학생들이 보살핌과 포용의 문화를 향상시킬 수 있도록 봉사활동을 만들고 활동하는 데 초점을 맞춘 실습 그룹(학부 및 대학원생) Wolverine Support Network(WSN): 학생회와 CAPS가 협력하여 개발한 학생 주도의 동료 지원 프로그램 <ul style="list-style-type: none"> - 학생들이 주도하는 그룹은 매주 만나 일상적인 스트레스 요인에 대해 논의하고, 신뢰를 쌓고, 캠퍼스 전역의 학생들과 연결할 수 있는 장소를 제공. - WSN은 60명 이상의 WSN 리더가 2명 이상의 팀으로 그룹을 조정하고 있으며, 캠퍼스 주변의 여러 위치에서 거의 매일 저녁에 그룹 활동을 하고 있음.

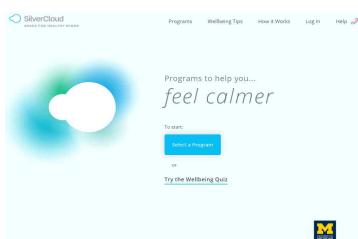
구분	아웃리치 프로그램 내용
	<ul style="list-style-type: none"> - WSN 리더는 매주 CAPS의 심리학자와 함께 교육에 참석함. - 주간 그룹 회의 외에도 관계 강화와 스트레스 해소를 위해 고안된 격주 모임인 Kickback Friday를 주최(요가, 명상, 피자 파티 등)
Strengthening Community	<ul style="list-style-type: none"> • Workshop Presentations: 스트레스 관리, 시간 관리 등에 대한 워크숍 제공 • Campus Wide Partnership Program: 캠퍼스 전체 부서와의 협력 및 연결 체계 • Resource: 앱(App), SNS, 웹사이트 등 정보 제공 • Navigating a Complex World: 전 세계의 다양한 사건들에 대한 정보 제공(흑인 인권, 성폭력, 증오, 미디어, 정치 환경, 비극적 사건, 기후 문제 등)
Self-Care	<ul style="list-style-type: none"> • Wellness Zone: 스트레스 해소를 위한 마사지 의자, 광선 요법, 명상 및 마음돌봄 mindfulness 도구가 있는 공간. 스트레스 해소를 위해 드롭 인으로 이용할 수 있는 공간
Training	<ul style="list-style-type: none"> • Outreach and Education Social Work Internship: 전문 사회 복지사(professional social workers) 양성을 위한 실무 경험 제공 • Outreach Seminar: 심리학 및 사회 복지 연수생의 아웃리치 및 지역 사회 참여 기술 향상에 초점을 맞춘 CAPS 세미나(1년)

출처: <https://caps.umich.edu/article/all-about-outreach-what-we-do-and-why-we-do-it-0> 21.11.9.검색. 재구성.

2) 코로나-19에 대한 대응

미시건대학교는 코로나-19가 지속됨에 따라, 학생과 교수 및 교직원들에게 다음과 같은 문자 및 온라인 모바일 앱 프로그램 등을 제공하고 있다. 미시건 대학 2019–2020 Annual Report에 의하면, 코로나-19로 인하여 홈페이지 이용률은 31%, 온라인 심리·정서 관리 이용은 58% 증가하였으며, SNS 중 특히 Instagram 활용은 69.5% 증가한 것으로 나타났다.

■ SilverCloud¹⁹⁾



- 불안, 우울, 스트레스, 불면증 등에 대하여 인지 행동 치료 원칙을 기반으로 하는 셀프 가이드 프로그램
- 모든 캠퍼스의 재학생 및 교직원이 무료로 사용 가능

18) <https://caps.umich.edu/article/mental-health-student-groups> 21.11.9.검색

19) <https://umich.silvercloudhealth.com/signup/> 21.11.11.검색

■ Crisis Text Line²⁰⁾



- 고립감, 불안, 우울 등에 대한 채팅 상담, 연중무휴 무료 외부 지원 서비스
- 교직원 및 학생들이 이용 가능하며, 해당 코드를 문자로 보내면 훈련된 자원 봉사자와 연결되어 도움을 받을 수 있음.

나. 존스홉킨스대학교(Johns Hopkins University)

존스홉킨스대학교는 1876년에 설립된 사립대학으로, 미국 메릴랜드 주 4개 지역과 워싱턴 D.C., 해외(이탈리아, 중국 등)에 캠퍼스를 두고 있다. 9개의 단과대학과 대학원 및 부속 시설로 구성되어 있으며, 2020년 11월 기준 등록학생 27,384명(학부생 5,750명)²¹⁾이다 (Johns Hopkins FactBook, 2020)²²⁾. 또한 2021년 Universities.com과²³⁾ psychology degree guide.org²⁴⁾ 등에서 선정한 심리 상담 관련 학위 Best 10 안에 꼽혔으며, 2021 Best Counseling Degrees²⁵⁾에서 임상 상담 온라인 학위(석사) 프로그램에서 1위에 선정되었다.

존스홉킨스대학교의 메인 캠퍼스인 홈우드(Homewood)의 대학상담센터²⁶⁾는 재학생(휴학생 포함)²⁷⁾에게 모든 프로그램을 무료로 제공하고 있다. 또한 교수, 직원, 학부모·가족, 학생(또래 상담) 등에게 상담 기법과 관련된 정보 등을 제공²⁸⁾한다.

상담센터 인력은 총 30명으로, 상담원(Clinical Staff-공인 자격을 가진 전문가) 19명,

20) <https://caps.umich.edu/article/crisis-text-line> 21.11.11.검색

21) <https://oir.jhu.edu/university-enrollment/> 21.11.11.검색

22) <https://www.jhu.edu/assets/uploads/2018/12/johnshopkinsfactbook.pdf> 21.11.11.검색

23) <https://www.universities.com/programs/mental-health-counseling-counselor-degrees> 21.5.12.검색

24) <https://psychologydegreeguide.org/rankings/masters-in-counseling-psychology> 21.5.12.검색

25) <https://www.bestcounselingdegrees.net/rankings/masters/online-clinical-mental-health-counseling-programs/> (순위선정방법: <https://www.bestcounselingdegrees.net/methodology>) 21.5.12.검색

26) <https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter>.21.5.12.검색

27) 이외 단과 대학 재학생들은 Student Assistance Program(<https://jhsap.org/>)을 통해 상담 프로그램을 이용 할 수 있다.

28) <https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/worried> 21.11.11.검색

박사 인턴(Doctoral Interns-박사과정, 박사후과정) 4명, 정신과 의사(Psychiatrists) 5명, 행정직원(Administrative Staff) 2명으로 구성되어 있다²⁹⁾. 구성원들의 전공은 교육학, 심리학, 스포츠 심리학, 사회복지학, 사회학, 영양학, 정신의학, 공중 보건, 예술학 등으로 나타났다. 상담센터의 기본 운영시간은 월요일에서 금요일 오전 8시 30분부터 5시까지이다. 코로나-19 이후로, 상담 접수, 개인·집단 상담, 워크숍 등 모든 프로그램을 원격(Zoom 등)으로 제공하고 있다.

1) 상담센터 기본 프로그램

존스홉킨스 홈우드(Homewood) 캠퍼스 학생상담센터의 기본 프로그램은 다음과 같다.

- Remote Drop-In Hours : 상담 프로그램 선택 및 예약을 위한 간단한 상담
- Mental Health Workshops : 정신 건강과 관련된 다양한 워크숍
- Group Therapy : 다른 학생들과의 교류를 통해 자신의 문제 해결
- Brief Goal-Focused Individual Therapy : 전문 상담원과 1:1 상담
- Psychiatric Evaluations and Medication Management : 정신과 의사와의 상담을 통한 진단 및 약물 관리 등
- Referral Assistance : 지속적 치료를 원하거나 학교상담센터에서 제공하는 것보다 전문적인 상담이 필요할 경우, 지역 사회 정신건강 서비스와 연결 및 전문가 검색 데이터베이스 제공(<https://jhu.thrivingcampus.com>)

이외에도 응급상황에 대한 안내(24시간 위기 개입 서비스)와 커플 상담, 박사 인턴십을 제공하고 있으며, 연례 보고서를 발간하고 있다.

29) <https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/about-us/21.11.11.검색>

가) 개인 상담 및 고위험군 상담

개인 상담은 전문 상담원과 1:1로 상담하며, 참여 횟수에 제한은 없다. 기본 상담은 상담 센터에서 제공하는 서류 작성 후, 상담원과의 전화 또는 채팅을 통해 진행하고 있다. 모든 상담은 비밀유지를 기본 방침으로 하고 있다(단, 법으로 요구하는 경우 제외-법원명령, 학대 등). 고위험군 학생과 ADHD 학생에게는 정신과 의사와의 상담을 통해 정신과 치료 및 약물 관리도 제공한다.

위기 상담에 대한 안내와 관련 정보는 별도로 제공하고 있으며, 근무시간 외 위기 상황 발생 시 필요한 연락처(정신건강 서비스 및 지역사회 서비스 관련 정보)를 안내하고 있다(<표 II-4> 참고). 학생이 외부의 전문적이고 지속적인 상담을 원할 경우, 학교상담센터는 지역사회의 전문 상담원에 대한 검색 엔진(<https://jhu.thrivingcampus.com>)을 제공하고 있다.

<표 II-4> 존스홉킨스 대학상담센터 위기 상담 가이드라인

상태	시간	월-금 (8:30-17:00)	저녁, 주말, 공휴일
화가 나고 누군가와 이야기하는 것이 도움이 될 것이라고 생각하지만 긴급하지 않은 상황		<ul style="list-style-type: none"> 상담센터 문의 (Remote Drop-In Hours) 	<ul style="list-style-type: none"> 센터 근무 시간에 통화 요청. 홈페이지에서 제공하는 자가 진단 및 정보제공 링크 이용 권고
화가 나고 진정시킬 수 없는 상태로 상담을 한다면 도움이 될 수 있는 상황		<ul style="list-style-type: none"> 홈페이지에서 제공하는 자가 진단 및 정보제공 링크 이용 권고 안내한 옵션을 시도한 후에도 여전히 고민을 느끼는 경우, 상담센터에 전화 권고 	<ul style="list-style-type: none"> 홈페이지에서 제공하는 자가 진단 및 정보제공 링크 이용 권고 여전히 괴롭다면 상담원과 전화 상담 권고
많은 고민에 빠져있고, 스스로와 다른 사람들에게 위험이 될 수 있는 도움이 필요한 상황		<ul style="list-style-type: none"> 원격 방문 상담 권고 위험한 상황일 경우 911 또는 긴급 연락망 번호로 전화 	<ul style="list-style-type: none"> 당직 상담사와 상담 권고 위험한 상황일 경우 911 또는 긴급 연락망 번호로 전화

출처: <https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/our-services/crisis-and-emergency-services/21.11.9.검색>. 재구성

존스홉킨스 대학상담센터의 2019-2020 Annual Report에 의하면, 코로나-19로 인해 전체적인 상담 건수는 전년 대비 약 740건 정도 줄었으나, 정신과 환자와 정신과 방문 학생 건수는 비슷한 수치로 나타났다(<표 II-5> 참고).

〈표 II-5〉 존스홉킨스대학교 상담 이용 건수

구분	2019-2020	2018-2019
개인 상담(Counseling Sessions)	6,817	7,558
정신과 환자(Psychiatry Clients)	417	455
정신과 방문(Psychiatry Visits)	2,384	2,394

출처: Johns Hopkins University Counseling Center 2019/20 Annual Report 재구성

나) 집단 상담³⁰⁾ 및 아웃리치 워크숍³¹⁾

집단 상담(Group Therapy)은 Treatment Groups과 Drop-in groups으로 크게 구분되며, 개인적인 문제와 대인 관계를 탐구할 수 있는 기회를 제공한다.

Treatment Groups 상담은 비밀 유지를 전제로 중·장기적인 계획에 의하여 이루어지며 해당 주제에 있어 참여자를 선별하여 운영한다. 반면, Drop-in groups 상담은 누구나 쉽게 참여할 수 있다.

집단 상담은 인종, 성별, 학년을 중심으로 학위논문과정(Dissertation Group), 코로나-19로 인한 격리학생 등을 포함하여 진행하고 있다.

〈표 II-6〉 집단 상담 종류

구분	Treatment Groups	Drop-In Groups
특징	비밀 유지, 그룹 선별, 중·장기 프로그램	단기 프로그램
프로그램	<ul style="list-style-type: none"> • 남성 / 여성 • 학부생 / 대학원생 • 대인관계 • 롤플레잉 (Dungeons & amp;를 활용하여 퀘스트를 수행하면서 상호작용하는 사회적 역량을 습득하는 방식) • 식생활 및 신체 이미지 (Eating & Body image) • 치유 요가 (트라우마 생존자를 위한 정신/신체 그룹) 	<ul style="list-style-type: none"> • 아시아 및 아시아계 미국인 그룹 • 흑인 그룹 • 소수 인종, 민족 정체성 • 코로나-19에 의한 격리 학생 (격리 중인 학생들과 Zoom을 통해 지원) • 코로나-19와 대인 관계 • 식생활 및 신체 이미지 (Eating & Body image) • 불확실성 대처 및 관리 (불확실성이 증가하는 상황에서 증상 관리 기법 - 마음 돌봄 연습, 스트레스 감소법 등)

출처: <https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/our-services/group-therapy/#dropin> 21.11.9.검색. 재구성.

30) <https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/our-services/group-therapy/#dropin> 21.11.11. 검색

31) <https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/our-services/outreach-workshops-programs> 21.11.11. 검색

아웃리치 워크숍 및 프로그램은 학생들이 건강 및 웰빙 기법을 배우도록 설계되어 있으며, 마음 돌봄(Mindful Living), 불안 및 스트레스 관리, 우울증, 커피 브레이크(Friday International Coffee Break), 요가, 자살예방 프로그램(<https://qprinstitute.com>) 등으로 구성되어 있다. 학생들은 각 워크숍과 프로그램의 참여 날짜, 시간, 회기 등을 확인하여 선택할 수 있다.

MENTAL HEALTH WORKSHOPS



ANXIETY & STRESS MANAGEMENT

Learn about the development of anxiety and how to cope with both anxiety and stress.

Thursdays 2-3pm
starting March 18th



CRITICAL COPING SKILLS

Practice different critical coping skills and learn resources for dealing with trauma, anxiety and life.

Mondays 5:30-6pm
ongoing throughout the semester



BREAK FREE FROM DEPRESSION

Increase skills and strategies for coping with the symptoms associated with depression.

Fridays 1-2pm
starting March 26th



MINDFUL LIVING

Experience the possibilities that can unfold when you practice mindfulness and meditation, decrease stress and learn to just be in the present moment.

Fridays 2-3:15pm
starting March 12th

Workshops are open to all JHU students. To register click the dates above, or for more information, scan the QR code.



[그림 II-2] 존스홉킨스 대학상담센터 아웃리치 워크숍 & 프로그램 안내

출처: <https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/our-services/outreach-workshops-programs> 21.5.12.검색

2) 코로나-19에 대한 대응³²⁾

기존의 상담센터 프로그램(개인 상담 및 정신과 상담, 집단 상담, 워크샵)은 원격으로 운영되며, 채팅 상담, 원격 드롭인 그룹 상담, 자가 진단 및 심리·정서 지원 관련 온라인 정보 제공 링크를 추가로 제공하고 있다.

32) <https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/our-services/cc-services-during-covid-19> 21.11.11.
검색

가) 채팅 상담(Zoom과 채팅)³³⁾과 원격 드롭인 그룹

코로나-19 상황에서 학교, 직장 및 사회적 환경에서 고립감을 느낄 수 있는 학생들을 위해 채팅 상담 및 다양한 원격 토론 프로그램을 제공하고 있다. 채팅 상담(Chat with a Counselor ZOOM)은 개인 상담이나 치료와 동일한 서비스가 아니며, 긴급한 문제 또는 정신 건강 응급 상황에 적합하지 않다고 안내하고 있다. 주로 정신 건강(mental health)에 대한 질문, 스트레스, 감정 관리(managing emotions), 학업, 집중, 휴식, 운동 등 생활 관리 전략 상담, 필요와 정체성에 맞는 1:1 채팅(비밀 채팅)을 선택할 수 있도록 안내(<표 II-7>)하고 있다. 재학생은 예약 없이 선착순으로 무료 이용 가능하며, 일반적으로 약 10~25분 정도 소요된다. 상담 가능한 요일, 시간, 상담원을 안내하며 예약을 위한 링크를 제공한다. 채팅이 어려울 경우는 이메일로 상담 가능하며 48시간 이내에 답변을 받을 수 있다.

<표 II-7> Zoom을 통한 1:1 채팅

대상	채팅 가능 시간
ALL Students	일요일 오후8-10시
African Students	일요일 오후8-10시
Black Students	월요일 오후 4-5시(격주)
FLI (The First-Generation, Limited-Income)	월요일 오후 3-4시(격주)
International and Bi-Cultural Students	금요일 오전10시 30분-오후 12시
LGBTQ+Students(lesbian, gay, bisexual, transgender, queer)	화요일 오후 2-3시(격주)
Latinx Students	월요일 오후 4-5시
Muslim Students	월요일 오후 4-5시
South/South East Asian Students and Muslim Students	수요일 오후 5-6시(격주)
Chat with an Eating Disorder Therapist	화요일 오후 3-4시

출처: <https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/chat-with-a-counselor-zoom/21.11.9.검색>. 재구성

이 프로그램은 Homewood 및 Peabody 캠퍼스 학생들이라면 다른 국가에서도 참여할 수 있다. 다음의 [그림 II-3] 과 같이 상담센터 메인 페이지의 ‘이벤트 캘린더(Calendar of Events)’에서 전체 프로그램을 확인하고 참여할 수 있도록 편의를 제공하고 있다.

33) <https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/wp-content/uploads/sites/36/2021/02/CWAC-outline-and-FAQ.pdf> 21.11.11.검색

EVENTS CALENDAR

All events on the calendar are open to JHU students regardless of whether or not they are a client of the Counseling Center. Some events are specific to a school or organization (see event for any specific details). Counseling Center drop-in consultations and clinical appointments are not included in the calendar. Any student seeking services or counseling appointments can click [here](#) for more information.

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1 LGBTQ+ Discussion G Between Our Selves 2: Chat with a Latinx Cou Emotional Adulting Wo	2 Chat with an Eating Di	3 KORU Mindfulness Wo Mindful Yoga 5:00 pm	4 Anxiety and Stress Ma	5 Friday International & E	
7 Chat with a Counselor	8 LGBTQ+ Discussion G Chat with an LGBTQ+ Chat with a Latinx Cou Emotional Adulting Wo	9 Chat with a Black Cour	10 KORU Mindfulness Wo Chat with a Counselor Mindful Yoga 5:00 pm "Crazy Stressed Asian"	11 Anxiety and Stress Ma	12 Friday International & E	13
14 Chat with a Counselor	15 LGBTQ+ Discussion G Between Our Selves 2: Chat with a Counselor Chat with a Counselor Chat with a Latinx Cou Emotional Adulting Wo	16 Chat with an Eating Di	17 KORU Mindfulness Wo Mindful Yoga 5:00 pm	18 Anxiety and Stress Ma	19 Friday International & E	20
21 Chat with a Counselor	22 LGBTQ+ Discussion G Chat with an LGBTQ+ Chat with a FLI Coun Chat with a Counselor Chat with a Counselor Chat with a Latinx Cou Emotional Adulting Wo	23 Mindful Yoga 5:00 pm		24	25	26
28 Chat with a Counselor	29 LGBTQ+ Discussion G Between Our Selves 2: Chat with a Black Cour Chat with a Counselor Chat with a Counselor Chat with a Latinx Cou Emotional Adulting Wo	30				

[그림 II-3] 존스홉킨스 대학상담센터 Calendar of Events

출처: <https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/calendar/> 21.11.9.검색.

나) 원격 상담 제공을 위한 직원 교육 프로그램

존스홉킨스 대학은 2020년 3월 18일부터 거의 모든 서비스를 비대면(온라인)으로 제공하였다. 이를 위하여 상담(임상) 직원들을 위한 코로나-19 기간 동안의 자살 위험과 심리·정서지원, 자살충동 학생에 대한 대응, 고등교육을 위한 원격 의료 규정(코로나-19 상황) 등의 교육을 실시하였다. 자세한 내용은 다음과 같다(Johns Hopkins University Counseling Center 2019/20 Annual Report).

- Treating Suicidal College Students Using Telepsychology
 : CAMS Approach(provided to all clinical staff)
- Suicide Risk During Covid-19 (provided to all clinical staff)
- Suicide Prevention During the Pandemic: An International Panel Discussions
- Supporting College Student Mental Health During Covid-19
- Telehealth Regulations for Higher Education: The Impact of Covid-19

다) 자가진단 및 심리·정서 지원 관련 정보 제공(Resource)³⁴⁾

대학상담센터 홈페이지에서 학생 스스로의 상태를 진단할 수 있는 진단 도구(Stress and Depression Questionnaire)를 제공하고 있으며, 심리·정서 지원 관련 외부 기관 및 상담 앱(App) 등을 바로 연결하는 링크를 제공하고 있다. 자세한 내용은 아래와 같다.

- 스트레스와 우울 자가 진단(Stress and Depression Questionnaire)
- 코로나-19 대처 정보(Coping with Covid- Resources)
- TimelyMD³⁵⁾와 제휴하여 정신 원격 건강 상담(무료 제공)
 - ① TalkNow: 정신 건강 전문가(상담원, 심리학자, 결혼 및 가족 치료사 등)로 구성.
주제 및 시간에 제한이 없음. 미국 및 웹 액세스를 허용하는 국가의 학생들은 사용 가능
 - ② 정기 상담: 지속적인 원격 정신 건강 상담 서비스
- SilverCloud(무료 제공): 인지 행동 치료 (CBT) 기술을 가르치는 대화형 학습 모듈에 대한 연중무휴 액세스를 제공
- Calm(무료 제공) : 마음 돌봄, 수면 등의 관리 앱

34) <https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/self-help-and-assessments/> 21.11.9.검색

35) 원격 의료 및 정신건강 관리 회사

다. 애리조나주립대학교(Arizona State University)

애리조나주립대학교(이하 ASU)는 1885년에 설립되었으며, 메인 캠퍼스인 Tempe는 연구중심, Downtown Phoenix는 공공의료 및 정책 중심, Polytechnic(동부)는 직업교육 중심, West(서부)는 학제적 연구 및 학위과정, 교양교육 중심으로 운영하고 있다. 17개의 단과대학과 250여 개의 학부 전공 및 대학원, 온라인 캠퍼스를 운영하며, 2020년 가을학기 기준 등록학생³⁶⁾ 66,409명(학부생 57,485명), 온라인 19,153명(학부 15,678명)으로 총 85,562명이다.

ASU는 2020년 미국에서 가장 혁신적인 대학 1위(US 뉴스 & 월드 리포트)³⁷⁾에 선정되었다. 또한 2021 Great Value College³⁸⁾에서 선정한 혁신적인 심리·정서 지원 프로그램을 제공하는 30개 대학 중에 포함되었으며, 미국 대학 심리·정서 지원 및 교육을 장려하는 국가 비영리 단체인 Active Minds로부터 학생들의 건강과 웰빙 분야에서 최고의 대학에게 선정하는 Healthy Campus Award³⁹⁾를 2018년에 수상하였다.

ASU 대학상담센터(ASU Counseling Services)는 각 캠퍼스별로 사무실이 있고, 홈페이지(<https://eooss.asu.edu/counseling>)를 통해 대면 상담은 평일 8시~17시, 원격 상담은 평일 8시~19시, 주말 12시~16시로 운영하고 있다. 재학생들에게 모든 프로그램을 무료로 제공(2020년 3월부터)하고 있다. 상담 예약은 온라인(<https://eooss.asu.edu/health/portal>) 및 전화, 방문 예약 가능하다.

상담센터 인력은 총 48명으로, 전문상담원(공인 자격을 가진 전문가) 34명, 실습 상담원(상담 심리, 임상심리, 사회복지 석·박사) 14명으로 구성되어 있다⁴⁰⁾. 구성원들의 전공은 교육학, 심리학, 스포츠 심리학, 군인 심리학, 사회복지학, 사회학, 영양학, 경영학, 미술치료학, 법의학 등으로 나타났다.

36) [https://www.asu.edu/facts/#/facts/enrollment/campus-major\(Full time\)21.5.12.검색](https://www.asu.edu/facts/#/facts/enrollment/campus-major(Full time)21.5.12.검색)

37) <https://www.chosun.com/national/education/2021/05/11/HSSW25VRZCV3E3PJQBQGIBK3U/21.5.12.검색>

38) <https://www.greatvaluecolleges.net/rankings/innovative-mental-wellness-programs/> 21.5.12.검색

39) <https://www.activeminds.org/programs/healthy-campus-award/previous-awardees/> 21.5.12.검색

40) <https://eooss.asu.edu/counseling/providers> 21.11.9.검색.

1) 상담센터 기본 프로그램

개인 상담, 집단 상담, 위기 상담(24시간 전용전화), 아웃리치 프로그램과 상담원 훈련 프로그램(실습교육, 심리학 박사 인턴십, 심리학 훈련 컨퍼런스)을 운영하고 있다. 홈페이지를 통해 대상별 상담 지침(교직원용, 부모용, 친구, 관리자 및 직원 등)과 심리·정서 지원 관련 정보 및 외부 링크를 제공하고 있다.

가) 개인 상담(Individual Counseling) 및 고위험군 상담

개인 상담은 전문 상담원과 1:1 비밀 상담으로 진행하며, 필요할 경우 대학과 계약된 지역 정신과 의사와의 연계를 제공하고 있다⁴¹⁾. 또한 ADHD에 대한 평가와 학습 장애에 대한 서비스를 제공하며, 범죄·성폭력·괴롭힘 등의 피해를 입었을 경우, 심리·정서 관련 상담뿐만 아니라 법적인 지원 및 상담을 지원하는 피해자 서비스(Victim Services⁴²⁾)도 제공하고 있다.

위기 상담(Crisis Services)은 예약 필요 없이 언제든 연락할 수 있는 번호를 제공하고 있다. 또한 학부모, 교직원 및 학생에게, 심리·정서에 어려움을 겪고 있는 학생과 대화하는 방법 등에 관한 상담 및 자료를 제공하고 있다.⁴³⁾

나) 집단 상담(Group Counseling) 및 아웃리치 프로그램(Outreach Services)

집단 상담(Group Therapy)은 드롭 인 방식으로 1시간 정도로 진행한다. 2021년 가을에 제공된 집단 상담 프로그램은 다음과 같다.

〈표 II-8〉 애리조나 대학상담센터 2021년 가을 그룹 상담 일정

요일	시간	내용
월	오후 3~4시	Women of Color Support Circle Resilient Hope (Sessions focus on a practical look at hope in our lives—mentally, physically and spiritually) Graduate Support Circle

41) <https://eoss.asu.edu/counseling/services/individual> 21.11.9.검색

42) <https://eoss.asu.edu/counseling/services/victim-services> 21.11.9.검색

43) <https://eoss.asu.edu/counseling/services/crisis> 21.11.9.검색

요일	시간	내용
화	오전 9:30-10:30	Relationship IQ(romantic relationship, friendship, roommate, parent, sibling, professor, or co-worker)
	오전 11:30-12:30	International Students Support Circle
	오후 1:30-2:30	LGBTQIA+ Support Circle(다양한 성 정체성의 학생)
수	오후 3:30-4:30	Men of Color Support Circle
수	오후 4-5시	Support Circle for students affected by the carceral system
목	오전 10-11시	International Students Support Circle
	오후 3-4시	Trauma Informed Mindfulness
금	오후 3-4시	Habits for Life- Building Organization and Time Management
	오후 12-1시	Sophomore Experience Support Circle
	오후 3-4시	Black/African Student Support Circle
	오후 3-4시	Loss and Grief Support Circle

출처: <https://eoss.asu.edu/counseling/services/support-circles> 21.11.9.최종 검색. 재구성

아웃리치 프로그램⁴⁴⁾으로는 우울증, 스트레스, 자살생각, 약물 남용, 섭식 장애, 학업, 대인 관계 등과 관련한 예방 및 교육 프로그램을 제공하고 있다.

다) 심리·정서 지원 관련 정보 제공(Mental Health Resources)⁴⁵⁾

애리조나주립대학교에서 제공하는 서비스 링크와 무료 애플리케이션, 코로나-19 관련 정보, 유색인종 학생을 위한 정보 및 관련 링크 등을 안내하고 있다.

- 애리조나주립대학교 학생 서비스 링크 제공
- 무료 어플리케이션 소개 및 관련 링크 제공
 - 산벨로(SANVELLO): 간단한 질문에 대답하며 매일의 기분을 평가, 수면 및 운동과 같은 건강 활동 추적, 스트레스 대처 도구에 대해 설명⁴⁶⁾, 수면 관리 어플(IPNOS), 수면 및 스트레스 어플(Headspace); <https://www.sanvello.com>
 - IPNOS(<https://www.ipnos.com/>): 휴식과 수면을 돋는 어플

44) <https://eoss.asu.edu/counseling/services/outreach> 21.11.9.검색

45) <https://eoss.asu.edu/counseling/mental-health-resources> 21.11.9.검색

46) <https://www.sanvello.com/self-care/> 21.11.9.검색

- Headspace(headspace.com): 명상, 수면, 스트레스, 마음 돌봄 관련 어플

- 코로나-19 관련 정보 및 링크 제공

- Jed Foundation(대학생 심리·정서 지원 및 자살예방 재단)
- National Suicide Prevention Lifeline(국가자살예방홈페이지)
- Mental Health America(지역 사회 기반 비영리 단체)
- Centers for Disease Control and Prevention(미국질병통제예방센터)
- 코로나-19 상황에서 심리·정서 관리 팁(관련 기사, 논문, 영상 등)

- 미국심리학회, 국립정신건강 연구소 링크 제공

- 정신 건강 주제별 관련 정보 제공: ADHD, 직업선택(경력 개발 서비스), 자해, 가정폭력, 섭식장애, 젠더, 금연, 수면, 자살, 시간관리, 트라우마, 학습법(ASU 학업성공 프로그램, 학습 가이드 및 전략, 공부하는 방법) 등

2) 코로나-19에 대한 대응

2021년 4월부터 MySSP와 제휴하여, 연중무휴로 전 세계 어디서든 접속 가능한 Open Call 및 Open Chat을 무료로 운영하고 있다. 모든 서비스는 공개 통화 및 공개 채팅이 가능하며, 4개 캠퍼스(Tempe, Downtown Phoenix, Polytechnic, West) 재학생들에게는 비밀 상담으로 제공된다.

- MySSP 어플리케이션(<https://myssp.app/ca/home>)

- 상담 임상 전문가들이 개발한 Morneau Shepell의 학생 지원 프로그램(SSP)
- MySSP와 파트너쉽을 맺은 대학의 재학생들 이용
- 24시간 이용 가능
- 전화 및 chat으로 상담 가능
- 영어, 프랑스어, 스페인어, 중국어, 한국어 선택 가능

라. 리치몬드대학교(University of Richmond)

리치몬드대학교는 1830년에 설립된 미국 버지니아 주에 위치한 사립대학으로 5개 단과 대학과 대학원으로 구성되어 있다. 2020년 가을 학기 기준 등록학생⁴⁷⁾은 4,057명(학부생 3,291명)이다. 미국 대학 심리·정서 지원 및 교육을 장려하는 국가 비영리 단체인 Active Minds로부터 학생들의 건강과 웰빙 분야에서 최고의 대학에게 선정하는 Healthy Campus Award⁴⁸⁾를 2020년에 수상하였고, 2021 Great Value College에서 선정한 혁신적인 심리·정서 지원 프로그램을 제공하는 30개 대학⁴⁹⁾ 중에 포함되었다.

1) 건강(Wellness) 관련 필수 이수 프로그램

리치몬드대학교의 모든 학부생은 졸업 전에 건강(Wellness) 관련 수업(4과목)을 완료해야 졸업할 수 있다.

〈표 II-9〉 리치몬드대학교 건강(Wellness) 관련 필수 이수 프로그램

프로그램	대상 및 내용
Alcohol Edu and Haven	대상: 신입생 및 편입생 내용: 음주 관련 온라인 교육 프로그램
WELL 100	대상: 신입생 및 편입생 내용: 대학생활 소개, 학업 및 개인적 성공 향상을 목표로 한 프로그램
Plus2 WELL 101	대상: 신입생 및 편입생 내용: 매 학기마다 건강 및 웰빙 주제(영양, 성 건강, 관계 및 스트레스 관리)를 선택할 수 있음. 이중 졸업을 위해 2가지 주제를 필수로 완료해야 함. - 주제 세션은 6주, 매주 90분 동안 진행. 2학년이 되기 전, 또는 2학년까지 수업을 완료하기를 권장함
WELL 102 (Bystander Education Program)	대상: 2학년 성적 위법 행위(sexual misconduct; 성희롱, 성폭행, 성착취 등)의 상황에 도움이 되는 교육. 주변인(Bystander)을 위한 기본 스킬 제공. 학기의 첫 6주 이내에 완료해야 함

출처: <https://undergraduatecatalog.richmond.edu/curriculum/as-programs/department/wellness.html> 21.11.9.검색
재구성

47) <https://ifx.richmond.edu/pdfs/FB2-Enrollment.pdf> 21.5.18.검색

48) <https://www.activeminds.org/press-releases/5-colleges-and-universities-named-best-in-class-for-health-and-wellbeing/21.5.18.검색>

49) <https://www.greatvaluecolleges.net/rankings/innovative-mental-wellness-programs> 21.5.18.검색

1학년 및 편입생은 음주 관련 온라인 교육 프로그램과 학업 성공 및 개인 건강과 관련된 과목(WELL 100, 101)을 모두 이수해야 한다. 2학년은 성적 위법 행위(sexual misconduct; 성희롱, 성폭행, 성 착취 등) 방지 교육에 중점을 둔 온라인 주변인 교육 프로그램(WELL 102: Bystander Education Program)을 이수해야 한다. 각 과정은 S 또는 U(만족 / 불만족)로 등급이 매겨지며, S를 받지 못할 경우 학생 기록에 관리 보류가 적용된다. 규정된 기간까지 완료하지 못할 경우, 다음 학기에 등록할 수 없다.

2) 학생상담센터(Counseling and Psychological Services(CAPS))⁵⁰⁾

상담센터 인력⁵¹⁾은 총 16명으로, 전문 상담원 13명, 행정직 3명으로 구성되어 있다. 구성원들의 전공은 교육학, 심리학, 사회복지학, 사회학, 영양학, 간호학, 정신의학, 의료기록(Medical Record Technology), 생물학, 마케팅 & 커뮤니케이션, 여성학 등으로 나타났다. 상담은 모두 무료로 제공되며, 약물 복용을 해야 하는 경우 외부 전문가(병원 등)를 연결하는 정신과 서비스를 제공한다. 그 과정에서 발생되는 비용은 학생이 부담하지만, 상황에 따라 사후 관리(치료 계획, 후속 치료 수립, 학장 및 기숙사 생활 관련 등)를 제공한다.

리치몬드 CAPS에서는 차별화된 단계적 모델(Cornish의 Stepped Care 모델 기반)을 활용하고 있다. [그림 II-4]와 같이 10단계로 구성되어 있으며 위기 상담을 제외하고 낮은 단계를 완료해야 다음 단계로 갈 수 있다.

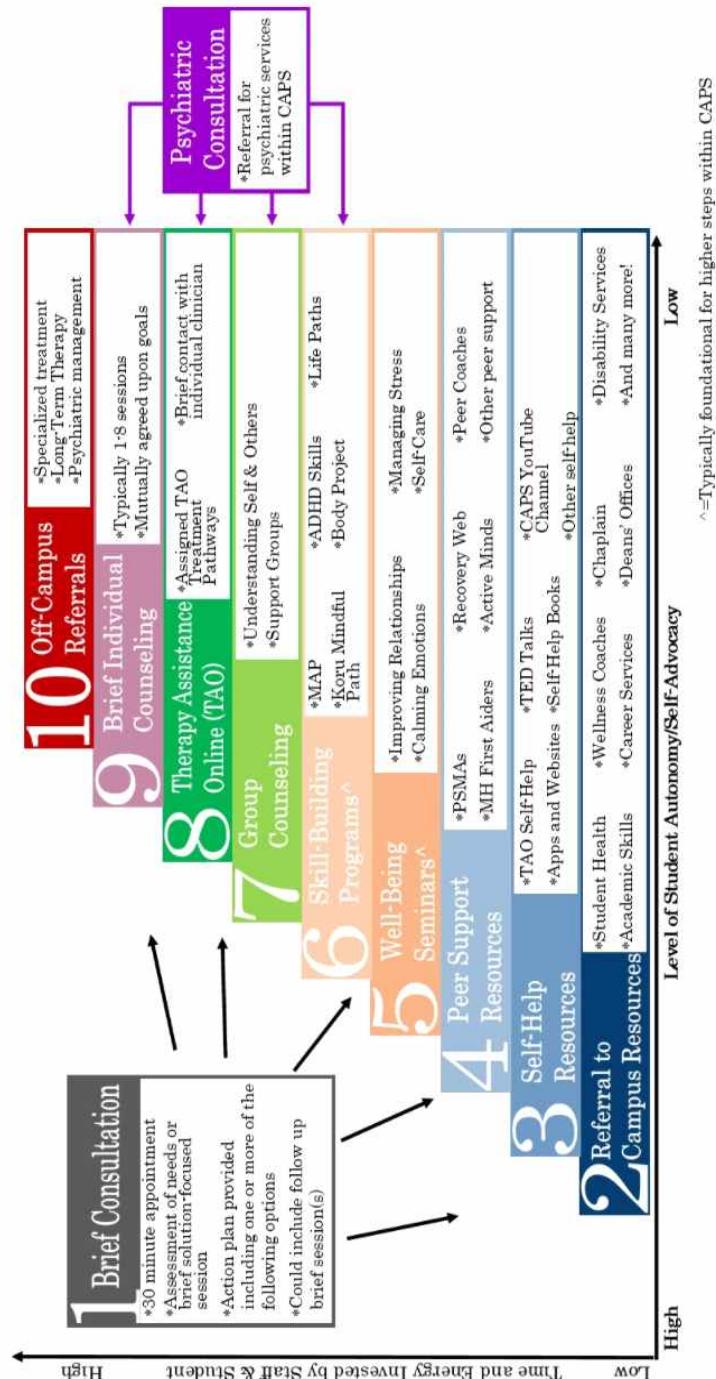
50) <https://caps.richmond.edu/> 21.11.9.검색

51) <https://caps.richmond.edu/contact/index.html> 21.11.11.검색



CAPS Individualized Care Model 2020-2021

The CAPS Individualized Care Model (based on Cornish's Stepped Care model) seeks to meet students where they are in the change process, while promoting autonomy and empowerment. This is not a linear model (i.e. must complete lower steps to reach higher ones), but simply that the most effective yet least-resource intensive intervention is offered first and care is stepped up to the next level based on evidence of required need.



[그림 II-4] 리치몬드 대학 학생상담센터 상담 프로그램 단계(Individualized Care Model)

출처: <https://caps.richmond.edu/services/index.html#step-10-off-campus-referrals> 21.11.11.검색.

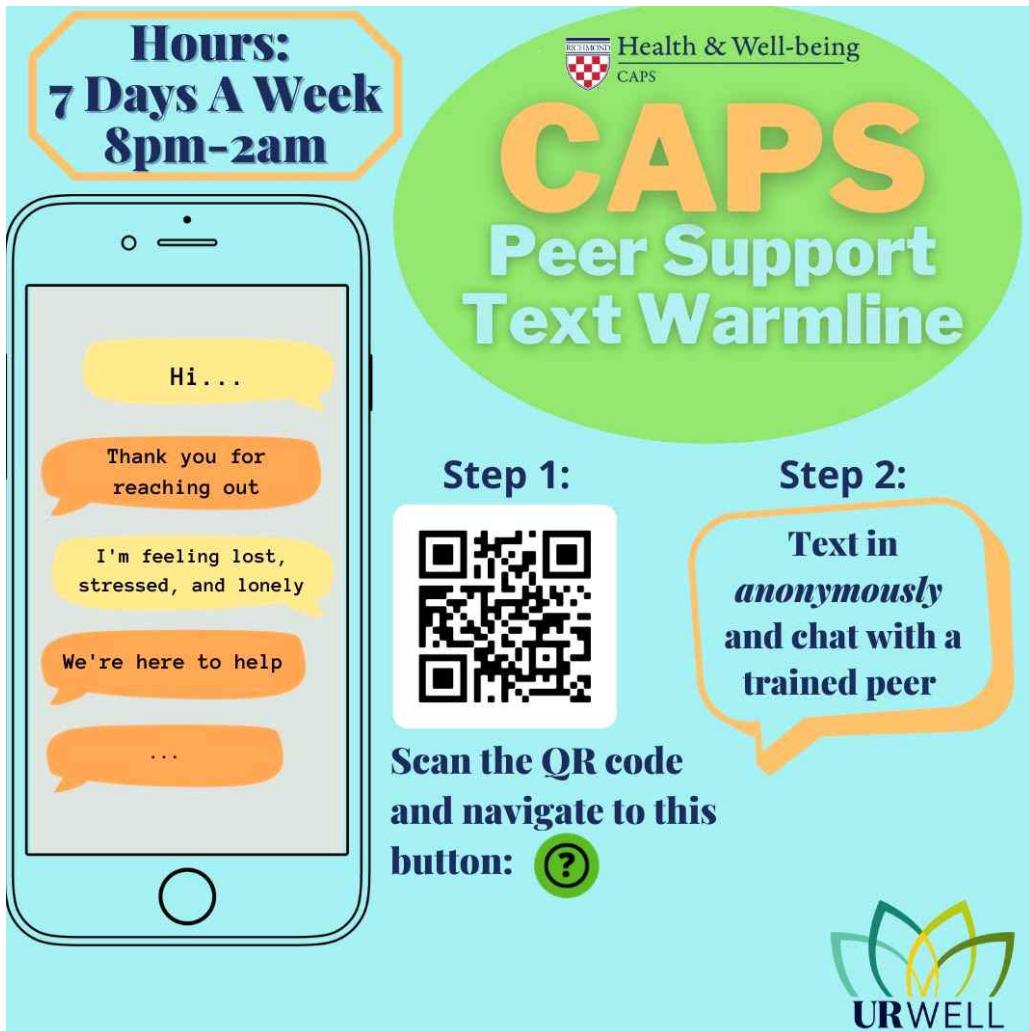
[그림 II-4]에 대한 자세한 설명은 <표 II-10>과 같다.

<표 II-10> 리치몬드 대학학생상담센터 Individualized Care Model 2020-2021

단계	내용
1단계 : 간단한 상담	<ul style="list-style-type: none"> - 본격적인 상담을 진행하기 위한 30분의 간략한 상담 - 상담 계획 수립 및 후속 세션 연계
2단계 : 캠퍼스 정보 제공	<ul style="list-style-type: none"> - 학교 내 센터 지원 연계 (예: 차식주의자 학생이 적절한 영양 관련 상담을 원할 경우, 학교 영양사에게 의뢰/학업 관련 상담은 학업 관련 센터/약을 원할 경우, 학교 보건소 안내)
3단계 : 자기 치료	<ul style="list-style-type: none"> - TAO(Therapy Assistance Online) Self-Help: 우울증 및 불안 관리 기술, 관계 및 의사소통 기술, 통증 관리, 알코올 및 약물 평가, 정신 건강 및 웰빙 정보 제공, 자가진단, 일지 작성 및 짧은 명상과 같은 도구 제공. - CAPS YouTube 채널: 스트레스 관리, 자기 관리, 감정 진정 및 관계 개선 프로그램 제공 - 이외 학생들의 관심사에 맞는 정보 제공
4단계 : 동료 지원	<ul style="list-style-type: none"> - 전문 교육을 받은 동료 학생의 지원 • 성폭행 경험 관련 또래 지원(Peer Sexual Misconduct Advocates) • 운동 관련 상담과 코칭(Peer Wellness Coach) • 약물 중독 관련 상담 및 코칭(Spiders Support Recovery)
5단계 : 웰빙 세미나	<ul style="list-style-type: none"> - CAPS에서 제공하는 세미나
6단계 : 단기훈련 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> - 목표로 하는 기술(skill)을 습득하기 위한 단기 훈련 프로그램(약 3-4주). - 이 단계에서 정신과 상담 의뢰도 포함 - MAP(Managing Anxiety Program), Koru Mindful Path, ADHD Skills Group, Life Paths 및 Body Project 등
7단계 : 그룹 상담	<ul style="list-style-type: none"> - 그룹 상담(8주 이상 또는 한 학기 소요) - 전문적 및 동료 지원을 제공하거나 정신과 상담 의뢰도 포함
8단계 : 온라인 치료 지원(TAO)	<ul style="list-style-type: none"> - TAO(Therapy Assisted Online)의 자기 치료(3단계)와 함께 상담사 개입 - 상담원과 협력하여 TAO의 경로 결정과 정기 점검. - 이 단계에서 정신과 상담 의뢰도 포함
9단계 : 개인 상담	<ul style="list-style-type: none"> - 개인 상담 전에 세미나 또는 기술 개발 프로그램에 참여하도록 권장. - 개인 상담은 격주로 1-8회기 정도로 진행. 이 단계에서 정신과 상담 의뢰 포함
10단계 : 캠퍼스 외부 추천	<ul style="list-style-type: none"> - 장기적이고 집중적인 치료가 필요할 때, 캠퍼스 외부의 의사를 추천하여 지원 - 매주 치료가 필요하거나 요청하는 학생, 약물 치료만 원하는 학생, 서비스를 의무적으로 받아야하는 학생 포함

출처: <https://caps.richmond.edu/services/index.html#step-10-off-campus-referrals> 21.11.11.검색. 재구성

이외에도 로스쿨 학생과 대학 운동선수, 코치, 교직원 등을 대상으로 하는 심리·정서 지원 서비스를 별도로 제공하고 있다. 또한 심리·정서 지원과 관련하여 훈련된 또래 학생들과의 채팅 상담을 제공하고 있다. ‘The CAPS Peer Support Warm line’은 학생상담센터 홈페이지 위젯을 통해 주 7일 8 p.m.부터 2 a.m.까지 채팅(단, 방학기간 제외/긴급하지 않은 심리·정서 지원 관련 채팅)이 가능하다([그림 II-5] 참고).



[그림 II-5] 리치몬드 대학학생상담센터 Peer Support Warmline 채팅상담 안내
출처: <https://caps.richmond.edu/> 21.11.11.검색.

마. 데니슨대학교(Denison University)

데니슨대학교는 1831년에 설립된 미국 오하이오 주에 위치한 사립 소규모 인문 교양대학으로, 예술, 인문학, 자연 과학, 사회 과학 등의 학부로 구성되어 있다. 2020년 기준 등록 학생⁵²⁾은 학부생 2,300명이다. Wall Street Journal과 Times Higher Education^o이 선정한 미국 상위 50대 인문대학 중 하나이다. 또한 미국 대학 심리·정서 지원 및 교육을 장려하는 국가 비영리 단체인 Active Minds로부터 학생들의 건강과 웰빙 분야에서 최고의 대학에게 선정하는 Healthy Campus Award⁵³⁾를 2020년에 수상하였다.

데니슨대학교는 Health & Wellness센터에서 심리·정서 지원 서비스 등을 제공하고 있다. Health & Wellness센터의 인력⁵⁴⁾은 총 25명으로, 전문상담원(공인 자격을 가진 전문가) 15명, 시간제 상담원 3명(코디네이터, 고객 서비스 포함), 행정직 3명, 이외에도 영양사 등 4명의 추가 인원으로 구성되어 있다. 구성원들의 전공은 교육학, 심리학, 사회복지학, 철학, 신학, 간호학, 정신의학, 생물학, 커뮤니케이션, 영양학 등으로 나타났다. 상담은 모두 무료로 제공되며, 정신과 연계 서비스를 제공하고 있다. 외부 지역사회의 상담이 추가로 필요할 경우 지역사회의 전문 상담원에 대한 온라인 데이터베이스 검색 엔진(ThrivingCampus⁵⁵⁾)을 제공하고 있다. 또한 홈페이지 외에도 SNS(페이스북, 트위터, 인스타그램)를 활용하고 있다. 상담 외에 참고할 만한 프로그램은 다음과 같다.

1) 24시간 연중무휴 상담 지원⁵⁶⁾

외부 기관인 ProtoCall과 파트너십을 맺고 24시간 연중무휴로 상담을 지원하고 있다. 필요에 따라 이 서비스를 이용한 학생의 후속 조치를 취할 수 있도록 다음날 보고서를 받는다. 위기(응급)상황일 경우 학교 보안센터나 협력 병원으로 바로 연결된다.

52) <https://denison.edu/campus/about/fast-facts> 21.5.20.검색

53) <https://www.activeminds.org/press-releases/5-colleges-and-universities-named-best-in-class-for-health-and-wellbeing/21.11.9.검색>

54) <https://denison.edu/campus/health/contacts> 21.11.9.검색

55) <https://denison.thrivingcampus.com/> 21.11.9.검색

56) <https://denison.edu/campus/health/24-7-counseling-support> 21.11.11.검색

2) 웰니스 관련 다양한 프로그램 제공

스트레스 관리 전략, 감정 이완 기법 등을 알려주거나 안마 의자나 치료견을 활용하고, 미술, 공예, 게임, 아로마 테라피, 요리, 재정 관리 상담⁵⁷⁾ 등의 다양한 프로그램⁵⁸⁾을 제공하고 있다. 또한 수면 관리를 위한 기술과 전략 등을 제공하며, 낮잠을 잘 수 있는 공간을 안내하고 아로마 오일 수면 교육을 제공⁵⁹⁾하는 등 특별한 프로그램을 운영한다. 특히 영양에 대한 정보를 제공할 뿐만 아니라 건강식을 만들 수 있는 교육용 주방⁶⁰⁾을 제공하고, 섭식 장애 문제 해결을 위한 가이드([그림 II-7])를 발간하는 등 대학생들의 웰니스에 대한 전반적인 문제를 다루고 있다.

		
치료견	미술치료	Mindful Eating Cafe

[그림 II-6] 데니슨 대학교 웰니스 관련 프로그램 예

출처: <https://www.facebook.com/DUWellness/> 21.11.11.검색

57) <https://denison.edu/campus/health/financial-health> 21.11.11.검색

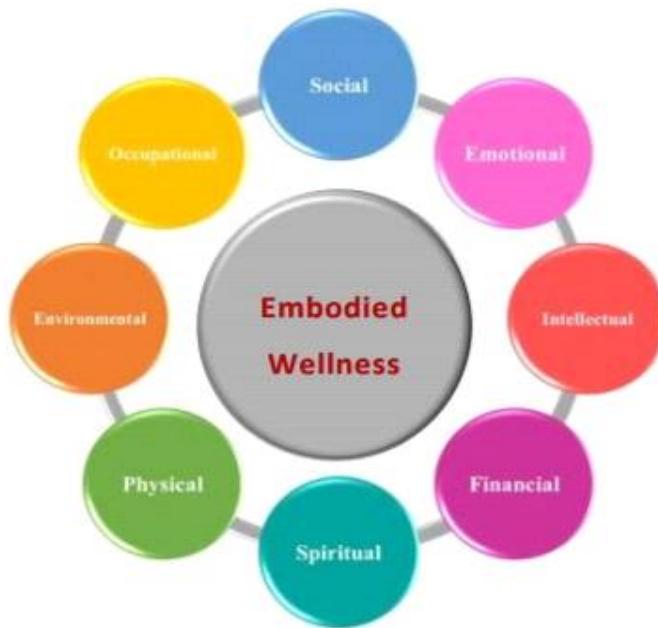
58) <https://denison.edu/campus/health/stress-management> 21.11.11.검색

59) <https://denison.edu/campus/health/healthy-sleep> 21.11.11.검색

60) <https://denison.edu/campus/dining/wh/127876> 21.11.11.검색

Eating Disorders Interdialogue Team

The Eating Disorders Interdialogue Team (EDIT) is an interdisciplinary team of professionals from student development, health care, and faculty, as well as participants who are currently Denison students. This team came together to address the growing problem of eating disorders on campus. In the last several years, the rate of eating disorders among college students nationally, both female and male, has increased. As the team matured, members realized that while students suffering with this illness should be identified and treated, the message of *living well in college for all students* was the broader mission that needed to be communicated on our campus.



Mission and Purpose

The mission of EDIT is to:

- Promote awareness and education for instilling healthy eating habits and body image practices.
- Support faculty, administrators and staff in working with students to acquire a greater understanding of the biologic, sociologic, and emotional components of embodied wellness.
- Empower students with community support in which dignity, self-determination, and service are present for establishing healthy, balanced lifestyles.

[그림 II-7] 데니슨 대학교 섭식 장애관련 가이드

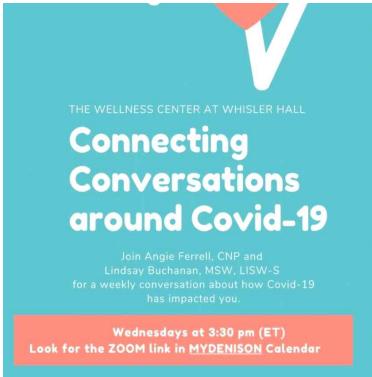
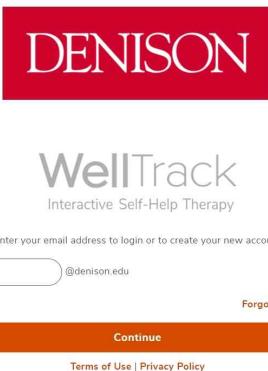
출처: <https://denison.edu/forms/eating-disorder-interdialogue-guidelines> 21.11.11.검색

3) 코로나-19에 대한 대응

1:1 원격 개인 상담을 제공하고 있으며, 개인 공간이 없는 학생에게는 캠퍼스 내 개인 공간을 예약⁶¹⁾할 수 있다. 또한 코로나-19로 인한 격리 학생을 지원하는 집단 상담을 Zoom(경험, 생각, 감정 공유 및 토론 등)으로 하고 있다.

WellTrack(어플)과 협력하여 일반적인 심리·정서 관련 문제에 대한 대화형 온라인 툴킷을 무료로 제공하고 있다. WellTrack은 인지 행동 치료를 기반으로 스트레스, 불안 및 우울증과 같은 심리적 문제를 자가 치료할 수 있도록 돋는 도구로 진행 상황을 추적할 수 있다. 예를 들어 우울증은 6주에 걸쳐, ‘우울증에 대한 정의/우울증 원인/MoodCheck(일일 기분 추적기) 소개/기분전환/행동변화/긍정적인 활동’으로 진행된다.

또한 코로나-19 상황에서 UPNext 문자 메시지 캠페인⁶²⁾을 통해 저소득, 대학 입학 1세대⁶³⁾ 학생, 소수민족 학생들에게 대학 및 심리·정서 지원에 대한 정보를 제공했다. Health & Wellness 센터는 학생들과의 지속적인 문자를 통해 학생들이 겪고 있는 위기 징후를 포착하고, 필요한 정보를 안내했다.

 <p>Connecting Conversations around Covid-19</p> <p>Join Angie Ferrelli, CNP and Lindsay Buchanan, MSW, LISW-S for a weekly conversation about how Covid-19 has impacted you.</p> <p>Wednesdays at 3:30 pm (ET) Look for the ZOOM link in MYDENISON Calendar</p>	 <p>WellTrack Interactive Self-Help Therapy</p> <p>Enter your email address to login or to create your new account.</p> <p>Email <input type="text"/> @denison.edu</p> <p>Forgot Password</p> <p>Continue</p> <p>Terms of Use Privacy Policy</p>
코로나-19 관련 비대면 집단 상담	WellTrack 어플

[그림 II-8] 데니슨 대학교 코로나-19 관련 심리·정서 지원 예

출처: <https://www.facebook.com/DUWellness/> 21.11.11.검색

<https://denison.edu/campus/health/wellness-tracking-app> 21.11.11.검색

61) <https://denisonuappointments.as.me/schedule.php> 21.11.11.검색

62) <https://www.forbes.com/sites/civicnation/2020/05/27/supporting-students-during-mental-health-awareness-month--beyond/?sh=e3269c1ab5bf> 21.11.11.검색

63) 부모가 대학 학위를 소지하지 않은 학생

앞서 소개한 5개 대학을 포함하여 미국 14개 대학 학생상담센터의 심리·정서 지원 프로그램 운영 사례는 <부록 1>에 정리되어 있다.

2. 국내 대학 사례

국내 대학 사례는 전국대학교학생상담협의회에서 선정한 우수사례(운영 및 전문 부문)와 대교협 연구(2018, 2019)를 토대로 대학 규모, 유형, 지역 등을 고려하였다. 이를 토대로 17개 대학을 소개한다. 각 대학 상담센터 홈페이지를 통해 조사한 내용과 전문가 간담회를 통해 실제 운영 사례를 조사한 내용을 제시하면 다음과 같다.

가. 대학 학생상담센터의 조직과 현황

17개 대학의 학생상담센터 인력 현황을 지역과 규모별로 살펴보면, 수도권 대규모 대학은 19명에서 30명 사이, 지방 대규모 대학은 9명에서 20명 사이의 인력을 확보한 것으로 나타났다. 중규모에서는 수도권 대학 10명에서 32명, 지방에서는 14명에서 33명의 인력 구성을 보여주었다. 상담센터인력 1명당 재학생 비율을 살펴보면, 최소 1:212, 최대 1:1,505의 비율을 보여주어 대학의 규모 및 여건에 따라 차이가 나타난다.

인력 구성 현황을 살펴보면, 전임 상담원 수는 수도권 대규모 대학 7명에서 25명, 중규모 대학 4명에서 12명, 지방 대규모 대학 5명에서 18명, 중규모는 2명에서 9명으로, 전일제 근무를 하는 관련 전공자, 센터장(상담 담당), 상담교수, 전임 상담원, 전임 연구원 등을 포함한다. 전임 상담원의 전공은 주로 교육학, 심리학으로 나타난다. 시간제 상담원은 비상근직 상담사로, 객원, 초빙, 자문, 파트타임, 자원, 인턴, 수련 상담사 등을 포함하며, 전임 상담원보다 더 많은 비중을 차지하는 대학이 다수 나타났다. 또한 센터 운영을 위한 행정직이 없는 대학 상담센터도 있는 것으로 나타났다.

〈표 II-11〉 대학 학생상담센터 인력 및 상담센터인력 1인당 재학생 수

대학	명칭	상담센터 인력	재학생수 (학부)	상담센터 인력 1인당 재학생 수
A대학 (수도권 대규모)	학생상담센터 (학생처)	총 인원 30명 전임 상담원 25명, 행정 5명	15,928	1 : 531
B대학 (수도권 대규모)	카운슬링 센터 (부속기관 학생 인재개발원 산하)	총 인원 20명 전임 상담원 7명, 시간제 상담원 13명	18,882	1 : 944
C대학 (수도권 대규모)	○○행복드림 상담센터 (학생처)	총 인원 20명 전임 상담원 19명, 행정 1명	19,611	1 : 981
D대학* (수도권 대규모)	대학생활문화원 (본부 직할)	총 인원 20명 전임 상담원 18명, 시간제 상담원(자문교수) 1명, 행정(실장) 1명	16,045	1 : 802
E대학 (수도권 대규모)	학생상담센터 (학생처)	총인원 19명 전임 상담원 10명, 시간제 상담원 8명, 행정 1명	20,047	1 : 1,055
F대학 (수도권 중규모)	학생생활상담 연구소 (학생처 부속 기관)	총 인원 32명 전임 상담원 8명, 시간제 상담원 23명, 행정 1명	8,172	1 : 255
G대학 (수도권 중규모)	학생생활상담소 (부속기관)	총 인원 17명 전임 상담원 12명, 시간제 상담원 4명, 행정 1명	6,977	1 : 410
H대학 (수도권 중규모)	학생상담센터 (학생 복지처)	총인원 12명 전임 상담원 4명 시간제 상담원 5명/행정(접수상담) 3명	8,527	1 : 711
I대학 (수도권 중규모)	학생 상담소 (총장직속 인권센터 산하)	총인원 10명 전임 상담원 7명, 행정관련(센터장, 팀장, 조교) 3명	9,692	1 : 969
J대학 (지방 대규모)	○○상담원 (부속시설)	총 인원 20명 전임 상담원 18명, 행정 2명	19,880	1: 994
K대학 (지방 대규모)	학생상담센터 (부속시설 학생 능력개발원 산하)	총 인원 16명 전임 상담원 5명, 시간제 상담원 11명	13,610	1 : 851
L대학 (지방 대규모)	학생상담센터 (부속시설)	총 인원 21명 전임 상담원 7명, 시간제 상담원 14명	15,647	1 : 745
M대학 (지방 대규모)	학생상담센터 (부속시설 학생 능력개발원 산하)	총 인원 9명 전임 상담원 8명, 행정 1명	13,549	1 : 1,505

대학	명칭	상담센터 인력	재학생수 (학부)	상담센터 인력 1인당 재학생 수
N대학 (지방 중규모)	학생상담센터 (학생처)	총 인원 14명 전임 상담원 2명/ 시간제 상담원 8명/ 행정관련(센터장, 행정실장, 팀장, 조교) 4명	6,686	1 : 478
O대학 (지방 중규모)	학생상담센터 (부속시설)	총 인원 33명 전임 상담원 9명, 시간제 상담원 19명/ 행정관련(센터장, 행정실장, 팀장, 직원) 5명	6,999	1 : 212
P대학 (지방 중규모)	학생상담센터 (학생취업지원처)	총 인원 14명 전임 상담원 6명, 시간제 상담원 8명/ 운영위원회 운영(13명)	6,138	1 : 438
Q대학 (지방 소규모)	학생상담센터· 양성평등센터 (학생취업처)	총 인원 14명 전임 상담원 11명(간호학과 교수 포함)/ 시간제 상담원 2명, 행정 1명	3,277	1 : 234

주1) 캠퍼스가 있는 대학은 본교에 한해 조사.

주2) 상담센터의 모든 인력이 재학생들의 상담에 있어 필요하기에 총인원수 대비 재학생으로 산정함.

주3) 수도권 D대학의 경우, 대표상담센터만 조사(단과대학별 상담센터 제외).

주4) 상담수련과정을 제공함에도 홈페이지에 수련·인턴·레지던트 상담사 정보공개를 하지 않은 대학은 시간제 상담원 수에서 제외

* 출처: 재학생 수(정원내+정원외): 대학정보공시(2021년 8월 기준 ~ 2021.10.8. 검색)

상담 인력: 각 대학 상담센터 홈페이지(21.10.15. 최종 검색)

나. 대학 학생상담센터의 심리·정서 지원 프로그램 주요 내용

심리·정서 지원 서비스는 크게 5개 영역, ‘상담’, ‘심리 검사’, ‘심리·정서 지원 관련 교육 프로그램(워크숍·특강)’, ‘심리·정서 관련 정보 제공’, ‘조사·연구 및 수련과정’으로 구성된다. 17개 대학 중 2개 대학에서는 성고충과 인권 관련 상담을 함께 운영하고 있다.

〈표 II-12〉 국내 대학 학생상담센터 심리·정서 지원 프로그램 주요 내용

서비스	구분	주요 내용
상담	개인상담	전문 상담사와 1:1 상담
	집단상담	비슷한 대상 또는 관심을 가진 학생 집단 상담
	위기상담	자살(생각이나 계획 포함), 극심한 우울, 불안, 스트레스, 중독, 폭력 피해 등 통제하기 어려운 정신상태와 심리적 위기상황에 처한 고위험군 학생 대상 상담

서비스	구분	주요 내용
검사	심리검사	성격, 적성, 지능, 학습 등 다양한 검사와 해석
	자가진단	학생 스스로 현재 상태를 진단할 수 있는 간단한 검진
심리·정서 관련 교육 프로그램 (워크숍·특강)		<ul style="list-style-type: none"> • 심리·정서 관련 정보 제공 및 행동·습관 변화를 위한 교육(워크숍) 프로그램 • 멘토-멘티 관련 프로그램(또래 상담 교육 포함) • 특정 대상(외국인, 신입생, 장애학생, 고시반, 기숙사생, 대학원생, 특정 학과, 학사경 고생, 휴학생(졸업유예생), 교직원 등)을 위한 상담 및 교육 프로그램 • 고위험군 학생들을 위한 교육 및 지원 프로그램, 사후 관리(대학·지역 병원, 기관 연계 등) • 고위험군 학생들을 조기발견하기 위한 진단검사 및 예방 교육 • 고위험군 학생의 주변인(또래학생, 교직원, 가족)을 위한 교육 • 유관 기관과의 협약을 통해 심리·정서 지원 프로그램 • 지역민들을 위한 심리·정서 지원 프로그램 등
심리·정서 지원 관련 정보제공		<ul style="list-style-type: none"> • 심리·정서 지원 관련 정보 안내 및 기관 링크 제공 • 코로나-19와 건강 관련 정보 제공 등
연구 및 수련	조사·연구	<ul style="list-style-type: none"> • 심리·정서 지원 프로그램 개선 및 연구를 위한 데이터 수집 • 심리·정서 상태 척도 개발, 수요자 맞춤형 프로그램 개발을 위한 연구 등
	수련과정	<ul style="list-style-type: none"> • 상담전문가 양성을 위한 교육(인턴, 레지던트 등) 실습 및 슈퍼비전 등

1) 상담

상담은 개인상담, 집단상담, 위기상담으로 구성되며, 집단상담은 대학마다 대상과 주제를 다양화하여 진행하고 있다. 집단 상담의 특징적인 사례로는 인터넷, 스마트폰 과의존, 스트레스 관리, 수용전념치료, 온라인(Zoom) 원예치료(키트 제공), 미술치료(온라인 카페, 오픈채팅, Zoom 이용) 등이 있다.

2) 검사

심리검사는 대학에 따라 다르게 제공되며, 개인상담 전 심리검사를 필수로 진행하기도 한다. 자가 진단은 대학 학생상담 홈페이지에서 제공하며, 대학마다 제공하는 자가 진단 도구는 다르게 나타났다.

3) 심리·정서 지원 관련 교육 프로그램(워크숍·특강)

심리·정서 지원 관련 교육 프로그램은 워크숍이나 특강 형태로 진행되고 있으며, 다양한 주제의 지식과 정보, 행동 및 습관 교정을 위한 다회차 프로그램 등을 제공하고 있다. 대학에 따라 특정 대상(외국인, 신입생, 장애학생, 기숙사생, 대학원생, 특정 학과, 학사경고생, 휴학생(졸업유예생), 고시반, 교직원 등)에 맞추어 심리·정서 프로그램을 지원하고 있다. 국제 학생을 위해서 외국어(영어, 중국어, 베트남어 등)로 홈페이지, 자가진단 심리건강검사, 집단 상담을 제공하는 대학도 있다. 대부분의 대학들이 학생들의 소속감을 높이고, 신입생의 적응을 돋기 위해서 멘토-멘티 프로그램이나 또래 상담 등을 운영한다.

고위험군 학생과 주변인을 위한 심리·정서 지원 교육 프로그램은 모든 대학에서 제공되고 있으며, 구체적인 내용은 아래의 ‘다. 국내 대학 학생상담센터의 고위험군 학생지원’에서 제시하였다.

소수의 대학에서 특징적으로 나타나는 프로그램들을 살펴보면, 교직원을 위한 학생 상담 교육(8개 대학) 및 교직원 심리·정서 지원 프로그램(2개 대학), ‘지역 연계’ 프로그램(수도권 1개 대학, 지역 3개 대학) 등이 있다. 지역 연계 프로그램은 유관 기관과 협약하여 운영(고위험군 학생 지원 등)되고, 지역민들을 위한 유·무료 프로그램도 함께 제공한다. J대학의 대외상담서비스는 재학생뿐만 아니라 지역 아동, 청소년, 성인을 대상으로 프로그램을 운영하며, 상담 인력은 Wee센터 또는 정신건강의학과 심리 상담사 등을 포함한다. 또한 지역 사회 초·중·고등학교 학생들에게도 심리교육 프로그램을 제공하며, 학내·외 상담자 교육을 실시하고 있다. 또한 N대학은 재학생뿐만 아니라 지역의 청년들에게 심리·정서 지원을 제공하고자 학생상담통합지원협의회 구축하였다. 이 협의회는 대학, 해당 지역의 교육지원청 보건사업과, 고용복지플러스센터, 청소년상담복지센터 등과 연계하여 운영되고 있다.

4) 심리·정서 지원 관련 정보제공

대학상담센터 홈페이지는 학생들을 위한 심리·정서 지원 정보를 안내하거나 참고 링크를 제공하고 있다. 특히 코로나-19로 인한 원격 상담, 고위험군 관리, 심리·정서 지원 방법의 변화와 지역 사회의 상담 관련 정보 등에 대한 안내가 제공되었다. 특히 SNS를 여러 방면(정보제공, 개인 및 집단 상담 등)으로 활용하고 있는 대학들이 나타난다. 예를 들어 P, Q

대학은 간단한 정보 제공과 신청 및 문의에, O대학은 이를 포함하여 채팅 상담에 챗봇을 활용하고 있다.

5) 조사·연구 및 수련과정

학생상담센터의 조사 연구는 주로 재학생 및 신입생 실태 조사와 심리 지원 방안에 대한 개선을 위하여 이루어진다. 일부 대학은 교수-학생 면담가이드, 위기개입 매뉴얼 연구·개발, 재학생 종단 연구 등을 수행하고 있다.

대학 학생상담센터에서 운영하는 심리·정서 지원 프로그램의 주요 내용을 다음의 <표 II-13>와 같이 종합 정리하였다. 다만, 학생 및 교직원 편의 제공은 해당 대상에 맞추어 제공한 프로그램 또는 이용 편의 등에 해당하는 내용을 포함한다.

<표 II-13> 국내 대학학생상담센터 심리·정서 지원 프로그램 주요 내용

대학 (상담센터명칭)	주요 운영 내용
A대학 (학생상담 센터)	<ul style="list-style-type: none"> • 주요 프로그램: 개인상담, 위기상담, 자살예방, 집단상담, 심리검사, 또래상담, 자가치유 프로그램, 워크숍, 멘토링, 재학생 설문조사 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리 검사: 집단(MBTI, Holland), 개인(MMPI, MBTI, 성격진단, Holland, 노동부 성인용 직업적성, 대인관계) 등 - 집단 상담: 습관, 대인관계, 발표불안, 자존감, 식습관, 진로, 힐링그룹(흥미·관심사 나누는 모임) 등 - 워크샵 및 특정 대상을 위한 프로그램: 심리교육(심리학 지식 전달), 신편입생 적응지원, 학사경고생 학업지원(학습력 향상 워크샵, 학사경고생 특별관리 및 개인상담 프로그램, 전화 및 이메일 상담 등), 법학전문대학원생 프로그램, 멘토링(신입생 적응지원, 편입생, 학사경고생) - 코로나-19에 대한 전화 상담 제공 • 학생 편의 제공: 온라인 신청, 영어, 중국어 홈페이지 제공, 온라인 자가진단검사[한국어, 영어, 중국어], 자가치유 프로그램(온라인) 제공[진로, 마음챙김, 습관] • 교직원 편의 제공: 교수-학생 면담가이드 • 상담수련과정 제공
B대학 (카운슬링 센터)	<ul style="list-style-type: none"> • 주요 프로그램: 개인상담, 위기상담, 자살예방교육(학생, 교직원 대상), 집단상담, 심리검사, 세미나, 국제 학생 상담 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리 검사: 학업·진로(U&I 학습유형 검사, U&I 진로탐색검사, Holland, STRONG, 대학생 직업심리검사), 성격·대인관계와 관련(MBTI, TCI), 인성(MMPI-2, SCT) 등 - 집단 상담 : 진로, 정서, 스트레스 조절, 우울감소, 자기이해, 유학생, 코로나-19 등 - 코로나-19 자가 격리 · 확진자 대상 유선 상담 - 습관 만들기 챌린지(상금 및 부상 제공) - 국제 학생 상담: 코로나-19 관련 외국인 학생 지원 콜센터 운영, 총학생회 주도 유학생

대학 (상담센터명칭)	주요 운영 내용
C대학 (○○드림 상담센터)	<ul style="list-style-type: none"> SNS 단톡방 개설을 통한 온라인 지원 등 • 학생 편의 제공: 온라인 신청, 영어, 중국어 홈페이지 제공, 자가진단검사(우울, 스트레스, 진로) 등 • 교직원 편의 제공: 자살예방교육(교직원 대상) • 상담 수련과정 제공
	<ul style="list-style-type: none"> • 주요 프로그램: 개인상담(상담 목적에 따라 3가지 모델로 운영/위기 학생은 대학병원과 연계관리), 외국인 학생 상담, 집단 상담, 심리검사, 찾아가는 상담(단과대별), 특강, 또래 상담 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리 검사: 성격(MMPI-2, MBTI, TCI, CST), 진로(Holland, STRONG, CTI), 학습 (U&I, SLT), 대인관계(K-IIP) 등 - 집단 상담 : 자아성장, 대인관계, 이성관계증진, 자기표현, 자기 이해, 진로 등/ 고시반, 기숙사생, 대학원생 등 특정 집단 상담 - 코로나-19관련 전화상담 - 만족도 설문조사: 매년 대학구성원(학부, 대학원, 교원, 직원)의 경험 의견 조사 • 학생 편의 제공: 온라인 신청, 협약기관인 지역 정신건강복지센터의 프로그램 안내 및 연계 등 • 교직원 편의 제공: 교수 상담 자문위원회(교수들과 정기적인 회의를 통해 센터 운영 및 교수님들의 학생 상담에 대한 경험 공유), 교수 상담 역량드림프로그램(특강, 세미나), 교수 상담 가이드북 등 • 연구: 연1회 매년, 재학생의 행복을 추적하는 종단연구 실시
D대학 (대학생활 문화원)	<ul style="list-style-type: none"> • 주요 프로그램: 개인상담, 위기상담, 집단 상담, 심리검사, 외국인 학생 심리지원, 학생심리 건강 지원단 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리 검사: 성격·정서(MBTI, TCI, MMPI-2), 적성·흥미(STRONG), 지능·인지 (K-WAIS-IV), 강점(CST) 등 - 위기상담: 예방교육, 24시간 위기상담전화, 사후 관리, 위기대응 시스템 및 네트워크 구축 - 집단 상담 및 워크숍: 자기조절(건강-MBSR, 알렉산더 테크닉, 아우토겐 트레이닝 등, 감정 관리), 대인관계(역할 관련, 의사소통 기술, 공감 대화법), 네트워크(멘토링, 자원봉사), 학업마인드 점프(학사경고 위기 극복 및 재발방지 프로그램), 조직관리(리더십 교육 -소통, 동기, 변화) - 신입생특성조사, 재학생(학부/대학원) 대학생활 의견, 재학생 실태조사 • 학생 편의 제공: E-mail 상담, 영어 페이지 및 상담·검사 제공, 자가진단검사(자기개념, 스트레스 대처전략, 연애, 대인관계) 등 • 교직원 편의 제공: 교직원 상담(단회 대면 상담 제공, 필요시 외부 상담 기관 안내), E-mail 상담 등
E대학 (학생상담 센터)	<ul style="list-style-type: none"> • 주요 프로그램: 개인상담, 위기상담, 집단 상담, 심리검사, 찾아가는 서비스(마음 노크, 마음 체크), 특강(팬데믹 쇼크/ 생존법) 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리 검사: 심리상태(MMPI-2, SCT), 성격(MBTI, TCI), 진로(Holland) - 집단 상담: 대인관계, 정서조절·의사소통, 대학생활 적응, 스트레스 관리(명상), 수용전념치료, 진로/ 대학원생 대상 등 - 심리·정서 실태조사(일반/코로나-19) • 학생 편의 제공: E-mail 상담, 영어 홈페이지 운영, 페이스북 운영, 자가진단검사(우울, 불안), 온라인 성격 검사 및 워크숍(적응, 성격, 자기상, 코로나 역량 검사 포함) 등 • 교직원 편의 제공: 위기상담 관련 교직원 교육 등

대학 (상담센터명칭)	주요 운영 내용
F대학 (학생생활 상담연구소)	<ul style="list-style-type: none"> • 주요 프로그램: 개인상담, 위기상담, 집단 상담, 심리검사, 상담 및 코로나 극복 수기 공모전 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리 검사: 성격·대인관계·심리적어려움(MMPI-2+SCT, MBTI, TCI), 진로·적성(U&I 학습유형, U&I진로탐색, Holland), 지능 및 인지(K-WAIS-IV), 투사(로르샤하, HTP, BGT, SCT 등), 종합심리검사(K-WAIS-IV, 로르샤하, HTP, KFD, BGT, MMPI-2, SCT) 등 - 집단 상담: 불안조절, 자기이해, 중국유학생을 위한 대학생활동과 의사소통, 스트레스 관리, 사이코드라마, 발표불안, 대인관계, 코로나-19 심리회복, 코로나-19로 심리적 어려움을 겪는 학생 대상 등 - 교내 코로나-19 자가격리자(기숙사)에게 위로카드 제작 및 전달 • 학생 편의 제공: 온라인 신청, 대면/화상/전화 상담 중 선택 가능, 협약 기관 안내(지역 복지센터, 정신의학과 등) 등 • 교직원 편의 제공: 무료심리검사(교직원 및 직계 자녀) • 상담 수련 과정 제공
G대학 (학생상담 센터)	<ul style="list-style-type: none"> • 주요 프로그램: 개인상담, 위기상담, 집단 상담, 심리검사, 체험 수기 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리 검사: 성격(MMPI, MBTI, TCI), 적성(U&I, 적성탐색), 지능(K-WAIS), 투사(로사, HTP, BGT, SCT 등) - 집단 상담: 감수성 훈련, 대인·발표불안, 심리극, 연애, 자아성장, 대인관계, 진로, 셀프 힐링 등 • 학생 편의 제공: 온라인 신청, 대학 기숙사 학생 대상 상담 공간(매학기 심리검사 실시·해석 상담, 개인상담, 특강 등) 등 • 상담 수련 과정 제공
H대학 (학생상담 센터)	<ul style="list-style-type: none"> • 주요 프로그램: 개인상담, 위기상담, 집단 상담, 심리검사, 멘토-멘티 프로그램(상담서포터즈), 인터넷, 스마트폰 과의존 상담 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리검사: 성격(MBTI, TCI, MMPI-2, SCT), 진로(U&I, 직업), 기타(지능, 로사, TAT 등) - 집단상담: 힐링, 자존감, 발표, 연애, 대인관계] ○ 코로나-19 마음돌봄 프로젝트 등 • 학생 편의 제공: 온라인 신청, 자가진단검사(우울, 불안, 발표불안, 스트레스, 고독감/외로움, 진로정체감) 제공 등 • 성·인권 상담(성폭력가정폭력 예방교육)
I대학 (학생 상담소)	<ul style="list-style-type: none"> • 주요 프로그램: 개인상담, 위기상담(학기 중 목요일 오후 9시까지 운영), 집단 상담, 심리검사, 학부별 워크샵, 자살예방 교육, 상담수기 공모 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리 검사: 진로·학습(STRONG, MLST, 진로세트(Strong+MBTI)), 성격(MBTI, TCI), 성격세트(MMPI+ TCI+SCT, TCI), 지능(K-WAIS, HTP, KFD, 로사) - 집단 상담: 진로, 대인관계, 자아성장, 이성, 자기주장훈련, 발표불안, 학업, 미술치료(온라인 카페, 오픈채팅, Zoom이용), 스트레스(Zoom이용) 등 - 신입생, 재학생 실태조사(매년 1회) • 학생 편의 제공: 온라인 신청, 자가진단(자살위험, 우울, 스트레스, 사랑유형), 열린 상담실, 찾아가는 상담실 등 • 상담 수련 과정 제공
J대학 (○○ 상담원)	<ul style="list-style-type: none"> • 주요 프로그램: 개인상담, 위기상담, 집단 상담, 심리검사, 자살예방 프로그램, 특강, 대외서비스 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리검사: MBTI, TCI, Holland - 집단상담: 진로, 대인관계, 자아성장, 발표불안 감소 등 - 코로나-19 관련 프로그램: 힐링 특강, 요가, 온라인 자가관리 프로그램 등

대학 (상담센터명칭)	주요 운영 내용
K대학 (학생상담 센터)	<ul style="list-style-type: none"> • 학생 편의 제공: 대학원생, 휴학생, 졸업유예생 대상 상담, 자가진단(스트레스, 우울, 불안, 강박, PTSD, 자살사고, 인터넷중독, 스마트폰중독, 알코올 중독) 등 • 교직원 편의 제공: 자살예방 프로그램(고위험군 학생 대응을 위한 조교, 교수, 직원용) 등 • 대외 서비스: 지역 주민 대상 유·무료 프로그램, 상담 교육(청소년 대상, 학내·외 상담자 교육) 제공 <ul style="list-style-type: none"> • 주요 프로그램: 개인상담, 위기상담, 집단 상담, 심리검사, 학습 상담, 참여 수기 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리 검사: 성격(MBTI, TCI, 앤이어그램), 대인관계(FIRO-B), 진로(STRONG), 성격 및 이상심리(MMPI-2, PAI, IESS, 투사(HTP그림검사, 문장완성, 로르샤하, 주제통각, 인물화 검사 등)) - 집단 상담: 대인관계, 자기표현, 진로탐색, 리더십/인성, 분노조절, 심리극, 학습, 코로나-19 등 - 신입생실태조사 - 온라인 심리 교육: 자살예방, 스마트폰 과의존 예방 - 코로나-19 극복을 위한 마음 돌봄 캠페인 • 학생 편의 제공: 온라인 신청, 자가진단(우울, 불안, 인터넷 중독), 온라인 심리검사(1,2학년 대상), 장애학생, 외국인 유학생, 학사경고생 상담 등 • 상담 수련 과정 제공
L대학 (학생상담 센터)	<ul style="list-style-type: none"> • 주요 프로그램: 개인상담, 위기상담, 집단 상담, 심리검사, 또래 상담, 외국인 유학생 상담, 특강 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리 검사: 성격(MBTI, Neo, MMPI-2, PAI), 진로, 적성, 학습(Holland, MLST-2) - 집단 상담: 취업/진로, 학업/성적, 성격/대인관계, 스트레스/충동조절, 좌절대처, 사이코 드라마 등 - 마음 잊기 프로젝트(친구, 커플, 선후배 등과 함께 프로그램 신청)Zoom - 코로나-19관련 마음면역 시리즈: 심리·정서 관련 특강, 비교과 등 • 학생 편의 제공: 온라인 신청, 이메일 상담(학업, 진로, 가족, 대인관계, 학교생활, 코로나블루 등), 고위험군 학생 지원, 자가진단(정서, 스트레스, 대인관계/광역정신건강 복지센터 홈페이지 연계; 우울, 불안, PTSD, 정신증, 알코올 중독, 불면증, 사별 슬픔, 코로나-19 심리 지원) 등 • 상담 수련 과정 제공
M대학 (학생상담 센터)	<ul style="list-style-type: none"> • 주요 프로그램: 개인상담, 위기상담, 집단 상담, 심리검사, 유학생 상담, 전화상담(필요시 대면상담, 기관 연계), 또래 상담, 찾아가는 심리상담, 학습상담, 교육 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리 검사: MBTI, 자아상태 및 인생태도(Ego-OKgram), TCI 기질 및 성격검사, 앤이어 그램, 성격강점검사(CST), 다면적 인성검사(MMPI-2), 간이정신건강검사(K-SCL95), 학습동기유형검사(MST), 자기조절학습검사(SLT), BDI, BAI) - 집단 상담: 의사소통, 대인관계, 정서관리, 자기성장, 동기강화, 진로, 연애 등 - 특강, 교육: 심리·정서 관련 특강(음악·명상), 상담캠프, 인터넷, 스마트폰 과의존 예방교육, 상담교육(생명존중교육/응급 연락망 안내), 상담자 역량강화 교육 - 진로/학습상담: 심층학습프로그램(학사경고), 학습 컨설팅, 집단 학습 상담 • 학생 편의 제공: 온라인 신청, 영어, 중국어, 베트남어 홈페이지 제공, 자가진단검사(우울증, 스트레스, 진로심리검사), 장애 학생 상담(개별·집단상담, 진로 및 취업) 등 • 교직원 편의 제공: 교수 학생상담 기법 연수 등 • 상담 수련 과정 제공

대학 (상담센터명칭)	주요 운영 내용
N대학 (학생상담 센터)	<ul style="list-style-type: none"> • 주요 프로그램: 개인상담, 위기상담, 집단 상담, 심리검사, 또래 상담, 찾아가는 야회 상담, 학생상담통합지원협의회 운영, 대외 서비스 제공 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리 검사: 성격(MBTI, NEO, 애니어그램, 표준화성격진단), 학습(학습능력, 학습정서, MLST), 진로적성지능(Holland, 성인용 직업적성, 웨슬러 지능), 인성(MMPI-2, SCT, HTP) - 집단 상담: 자아성장, 자기이해(미술 활용), 진로(미술, 보드게임 활용), 학습, 성격, 감정조절, 의사소통, 대인관계, 또래상담자(멘토링) 양성/언택트 뮤직공감 토크 콘서트 등 - 맞춤형 상담: 맞춤형(신입생, 만학도, 장애학생, 학사경고, 자퇴희망자 등) - 워크숍: 진로, 학습, 고민, 대학생활, 적응 등 - 재학생 실태조사 실시 - 코로나-19로 인한 개강연기로 신입생 전체 전화상담(대학생활 적응 및 정서적 안정지원) • 학생 편의 제공: 온라인 신청, 집단 상담 및 조사 참여 학생들에게 학교에서 이용할 수 있는 <u>포인트</u> 지급, 온라인상담(홈페이지 내 익명 게시판을 통한 상담), 자가진단검사(자아 존중감, 사회불안 및 회피, 인터넷중독, 진로정체감), 고위험군 학생 심리치료 및 악물지원 유관기관 연계 등 • 교직원 편의 제공: 교수상담기법 가이드북 제공, 상담자역량 강화(교수, 교직원, 상담원) 워크숍, 교직원 상담 등 • 대외 서비스: 지역 소외계층 아동 진로·심리상담, 지역민을 위한 찾아가는 상담 • 학생상담통합지원협의회 구축: 대학, 교육지원청, 시 보건사업과, 고용복지플러스센터, 청소년상담복지센터 등/대학상담센터와 지역사회가 연계 • 상담 수련 과정 제공
O대학 (학생상담 센터)	<ul style="list-style-type: none"> • 주요 프로그램: 개인상담, 봇&카톡상담, 위기상담(지역 연계), 전화상담, 집단 상담, 심리검사, 예방교육 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리 검사: 성격 및 기질(MBTI, TCI, 애니어그램, SCT, MMP-2, BFI), 진로 및 적성 (U&I, Holland), 적응(TACL 1,2) - 집단 상담: 구조화(자기성장 및 자기계발, 진로탐색 및 진로결정능력, 대인관계), 비구조화(정해진 주제 없이 집단원 욕구에 따라 진행) 등 - 맞춤형 상담: 편입생, 재학생, 복학생 <u>프로그램</u> - <u>프로그램</u> 및 교육: 진로(진로 목표, 자기이해, 채용 트랜드, 진로장벽 극복, 합리적 의사 결정), 자기계발(자존감 향상, 정서조절, 건강관리, 맞춤형 심리건강), 대인관계(대인관계 향상, 대화기술 향상), 예방교육(생명존중, 인터넷 중독(스마트폰 과의존)) 등 - 2020학년도 신입생 정신건강진단검사 • 학생 편의 제공: 온라인 신청, 봇&카톡상담, 외부 상담 안내, 온라인 프로그램 제공 등 • 교직원 편의 제공: 교직원을 위한 카톡상담, 온라인 프로그램 제공, 자살위기 학생 대응 안내서 등 • 2020년 신입생 및 재학생 대학생활 실태조사 보고서 발간
P대학 (학생상담 센터)	<ul style="list-style-type: none"> • 주요 프로그램: 개인상담, 전화상담, 카톡상담, 위기상담, 집단 상담, 심리검사, 찾아가는 집단 상담, 특강, 대외서비스 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리 검사: 성격(MBTI, 표준화성격진단, 성격5요인, TCI), 인성(MMPI-2, K.BASC-2), 학습(U&I 학습유형, MLST), 진로·적성(Holland, U&I 진로탐색, 스트롱), 문장완성검사, 그림검사 등 - 집단 상담: 자아성장, 대인관계, 학습코칭, 이성관계, 미술치료, 진로탐색 등 - 맞춤형 상담: 학사경고자, 편입, 전과, 만학도, 유학생, 장애학생 등 - 특강: 코로나블루, 성격, 인터넷·스마트폰 중독),

대학 (상담센터명칭)	주요 운영 내용
Q대학 (학생상담 센터·양성평등 센터)	<ul style="list-style-type: none"> - 심리·정서 지원 실태조사 • 학생 편의 제공: 온라인 신청, 전화상담, 카카오톡 채널(프로그램 공지 및 채팅 문의) 운영, 프로그램 참여한 학생들에게는 마일리지장학금(2,000) 점수 부여, 홈페이지 내 익명 게시판을 통한 상담, 지역 연관 기관과의 협약, 외부 상담 안내 등 • 교직원 편의 제공: 교원의 학생지도 역량 강화교육(편입생, 전과생, 만학도 대상), 위기개입 매뉴얼(자료업로드) 등 • 대외 서비스: 일반인 대상 '코로나-19 무료 전화상담' • 상담 수련 과정 제공 • 주요 프로그램: 개인상담, 전화상담, 카톡상담, 위기상담, 집단 상담, 심리검사, 성고충 상담, 자살예방 교육, 또래 상담 등 <ul style="list-style-type: none"> - 심리 검사: 성격 및 기질(MBTI, PAI, TCI, 애니어그램), 진로(Holland, STRONG), 학습(MST, SLT), 심리상태(MMPI-2, KDS), 기타 - 집단 상담: 스트레스, 직업, 행복증진, 학습, 대인관계, 대학생활적응, 자존감 향상, 의사소통, 온라인 원예치료 등 - 워크숍, 특강: 온라인 포함/인간관계 의사소통, 감정·감성 코칭, 자기이해, 진로, 스트레스, 이성, 대중문화, 인권, 자살예방교육/예술치료, 명상 등 - 응급 연락망 안내/위기관리프로그램(캠퍼스 안전망 구축) - 대학생활적응도검사(1~3학년 전원) • 학생 편의 제공: 온라인 신청, 학생상담센터 카카오톡 채널운영, 자가진단(스트레스, 우울증, 조울증, 불안장애, 강박증, 알콜 의존, 외상후 스트레스 장애), 센터소식 발간 등 • 교직원 편의 제공: 교원대상 상담력 강화프로그램(Zoom/영상, MBTI통한 학생 진로 및 학습지도, 위기학생 심리지원, 음악치료 집단상담, 구성주의 진로상담) 등 • 상담 수련 과정 제공

출처: 각 대학 상담센터 홈페이지(21.10.15. 최종 검색)

다. 대학 학생상담센터의 고위험군 학생지원

고위험군 학생에 대한 심리·정서 지원은 자살위험도가 높은 학생을 대상으로 하고 있다. 기본적으로 예방교육(자살예방, 생명존중) 실시, 위기상담을 통해 위기반응과 정신질환 구별, 위기평가(일회적 / 만성적 위기), 상담 및 지원을 진행한다. 심각한 경우, 조기 개입, 병원 응급실 이송 및 보호시설 연계 등 치료적 접근을 결정한다.

〈표 II-14〉 심리적 위기 정도에 따른 상담 운영 사례

구분	대학	운영 사례
홈페이지 공시내용 (21.10.15. 최종검색)	A대학	• 위기평가, 위기개입, 사후 평가로 진행
	C대학	• 초기 진단 후, 상담의 목적에 따라 3가지 모델(강점개발, 고충해결, 위기상담)로 진행/ 위기 사례 연계관리-대학 병원 정기 의료상담
	I대학	• 위기 수준, 심각성, 긴급 정도에 대한 평가 후 최대한 신속한 개입 • 고위험군 학생을 위한 관련 기관과의 연계 지원
전문가 간담회	Q대학	• 대학생활적응도 검사 전수조사를 통한 고위험군 학생 조기 발견·관리 서비스 제공

대학에 따라 고위험군 학생들을 조기 발견하기 위한 진단검사를 실시하며, 관련 정보와 및 위기상담이 가능한 기관 링크를 제공하고 있다. 대학 내 24시간 위기 전화 상담 등 다양한 방법을 통해 캠퍼스 안전망을 구축하고 별도로 외부에서 제공하는 24시간 상담 연락망 정보를 안내하고 있다.

또한 자살위기예방 교육 자료(동영상 및 애니메이션 등)를 제작하여 누구나 쉽게 접근할 수 있도록 안내하고, 고위험군 학생의 주변인(학생, 교직원, 교수, 가족)을 위한 교육 등을 제공하기도 한다.

〈표 II-15〉 자살예방교육 및 고위험군 상담 · 캠퍼스 안전망 구축 사례

대학	운영 사례
A대학	• 자살예방[교육 프로그램 제공(비교과 영역 참여 인정), 관련 정보 및 외부 기관 안내, 자살위기예방 동영상, 심리·정서 지원과 관련된 학생 자치 활동모임(또래상담자), 매년 정신건강주간 개최]
	• 위기상담부에서 자체 24시간 심리 전화상담 운영을 비롯하여, 예방교육, 긴급상담, 적응지원, 캠퍼스 안전망 구축 등의 활동을 담당
D대학	• 예방교육[자살예방교육 프로그램(찾아오는(학생, 교수, 조교, 교직원 등), 찾아가는(학생) 자살예방 교육/동영상 프로그램), 위기 예방을 위한 학생 면담법 적용지원(교수, 조교), 자살예방 교육자료 배포(위기학생을 돋기 위한 안내서(학생, 외국인, 교직원, 학부모(보호자) 등)]
	• 긴급 상담[자살 및 위기상담, 24시간 전화상담, 대면 상담 연결 및 정보 제공, 응급상황 신고, 자문 및 의뢰 등]
E대학	• 적응지원[자살 시도자 사후관리 지원, 자살사후 개입 지원, 정서 안정화 프로그램 등]
	• 캠퍼스 안전망 구축[심리건강 지원단 운영(학내 구성원, 정기모임), 교내·외 네트워크 구축 등]
	• 위기대응 개인·집단 상담, 교직원 교육, 자살예방 리플렛, 자살예방지침이 교육, 웹툰 애니메이션 제작, 생명존중 캠페인
	• 심리·정서 지원 관련 정보 제공/온라인 자가 관리 프로그램 연동[서울시정신건강복지센터에서 개발한 자가 관리 프로그램/이용방법 안내] 국립정신건강센터에서 개발한 심리·정서 지원 관리 앱(APP) 정보 제공

* 출처: 각 대학 학생상담센터 홈페이지(21.10.15. 최종 검색)

고위험군 학생에 대한 사후관리는 대체로 지역사회의 상담 기관 및 병원과의 연계를 통해 이루어지며, 그에 대한 비용을 지원하는 대학도 있다. 일부 대학은 위기 발생 후 약 6개 월간 지속적인 심리 치료 및 평가와 통합적 지지망 가동 등을 통해 위기 이전의 평형 상태로 복귀할 수 있도록 도움을 제공한다.

〈표 II-16〉 고위험군 학생 지원 및 사후 관리 운영 사례

구분	대학	운영 사례
홈페이지 공시내용 (21.10.15. 최종검색)	K대학	<ul style="list-style-type: none"> 학내 심리적 위기 예방 및 개입 (예방교육, 긴급 상담, 적응지원(자살 시도자 사후 관리 지원, 자살 사후 개입 프로그램 운영 및 지원, 정서 안정화를 위한 심리 상담 및 교육 프로그램 운영) 고위험군 학생 지원[연 10명 내외, 협약병원과 연계, 검사비 및 진료비 지원/1인 최대 40만원]
	Q대학	<ul style="list-style-type: none"> 대학생활적응도 검사 전수조사를 통해 고위험군 학생들을 조기 발견·관리 서비스 제공
전문가 간담회	C대학	<ul style="list-style-type: none"> 위기 학생에 대한 통합지원부서 마련, 사후 개입 시스템 구축; 한 달에 1번씩 상담센터 내에서 의료진 상담 및 즉각적인 약물치료가 필요한 경우 비용 지원(학부생, 대학원생, 교직원 대상), 대학병원 및 협약된 개인병원으로 인계하는 시스템
	Q대학	<ul style="list-style-type: none"> 고위험군 학생들은 전문가를 연결하여 개별 상담 제공. 정보 이용 동의 하에 지도교수와 학과에 안내하여 정서적 밀착 지원 및 다차원적 모니터링

라. 코로나-19 상황에서 비대면 대학 학생상담센터의 운영

코로나-19 상황에서 대학들은 대학상담센터 이용방법을 홈페이지에 안내하고, 학생들의 선택에 따라 비대면(zoom, 전화, 메일 등) 및 대면 상담(발열체크, 문진표, 마스크 착용 의무화)을 진행하였다. 또한 비대면 상담을 위하여 채팅 플랫폼을 활용하여 상담을 진행하거나 메타 버스 플랫폼으로 집단 상담 프로그램을 운영하기도 하였다. 또한 코로나-19로 대면 상담이 어려운 상황에서 학생들에게 자가 진단 및 자가 치유 프로그램을 개발하여 제공하는 대학도 나타났다.

전문가 간담회를 통해 파악한 특징적인 사례를 중심으로 정리하면 아래의 〈표 II-17〉와 같다.

〈표 II-17〉 국내 대학학생상담센터 코로나-19 상황에서 비대면 상담·프로그램 운영 사례

대학	운영 사례
A대학	<ul style="list-style-type: none"> 코로나-19 관련 전화 상담 SNS를 통해 코로나 대응을 위한 심리적 팁을 제공하는 카드 뉴스 등 배포(한·영·중국어) 온라인 심리검사 자가진단(한·영·중국어) 실시 및 결과 조회 상시 운영 온라인으로 할 수 있는 자가 치유 프로그램 개발·안내(마음챙김, 생애진로, 습관 고치기 등과 관련된 다회차 프로그램을 통해 각자의 고민을 지속적이고 체계적으로 점검·치유할 수 있도록 안내)
D대학	<ul style="list-style-type: none"> 코로나-19로 인한 우울감이나 심리적인 어려움 예방을 위한 정신건강 포스터 제작 및 홈페이지 게시·이메일 배포 기존에 운영해 오던 24시간 전화상담, 이메일 상담을 통해 코로나-19상황에서 신속히 위기 대응 화상 상담을 위한 상담자 및 내담자용 공간 별도 마련(기숙사 또는 상담이 가능한 개인 공간이 없는 학생을 위해 기준 상담 센터 공간을 활용)
J대학	<ul style="list-style-type: none"> 코로나-19 관련 특화된 프로그램 제공 <ul style="list-style-type: none"> 온라인 자가 관리 프로그램 연계 힐링 특강(체험형 프로그램/ 웨트공예, 원예치료, 미니 전시회, 요가 등)
O대학	<ul style="list-style-type: none"> 챗봇 상담 상시 운영 <ul style="list-style-type: none"> 진로 및 심리상담 및 검사에 대한 전반적/세부적 정보 제공 학생상담센터 내 다양한 프로그램 안내 및 이달의 프로그램 업로드 센터 운영 시간 외에도 '고민 남기기' 메뉴를 통해, 심리적 부담을 낮추고, 개인 상담으로 연계되는 사례 증가
Q대학	<ul style="list-style-type: none"> 온라인 독서 모임을 통해 심리학 관련 서적들을 심리상담사들과 함께 읽는 독서 모임 프로그램 제공 메타버스(게더타운) 플랫폼을 활용한 집단상담 프로그램 제공

위 〈표 II-17〉에서 O대학은 챗봇 상담을 개발 활용한 사례로, AI 프로그램을 활용한 '봇 &카톡상담'을 통해 상담에 대한 심리적 부담을 낮추고, 접근성을 높이기 위한 비대면 상담 체제를 구축하였다. 챗봇 상담은 진로 및 심리검사에 대한 전반적/세부적 정보 제공하며, 학생상담센터 내 다양한 프로그램을 안내하고 있다. 전문가 협의회 O대학 관계자에 의하면, 챗봇(상담봇)을 통한 상담 경험은 학생들의 심리적 부담을 감소시켰으며, 이에 따라 챗봇 상담에서 채팅 상담 및 개인 상담으로 연계되는 사례를 증가시킨 것으로 나타났다. 이외에도 카카오톡을 통해 채팅 상담을 진행하며, 이외의 시간은 챗봇을 통해 필요한 정보를 제공한다. 학생들이 '고민 남기기' 창에 메시지를 남겨 놓으면 전문 상담원이 확인하여 연락 할 수 있도록 설계되어 있다. 대학 전문가는 추후 챗봇(상담봇)의 응답 정확도를 높일 수 있는 기술적 지원이 필요함을 강조하였다.



[그림 II-9] O대학 학생상담센터 카카오채널

출처: 카카오채널 캡처 이미지(21.10.29.)

3. 소결

이 장에서는 미국과 한국의 대학 학생상담센터 사례를 조사 분석하였다. 미국 사례는 Healthy Campus Award, Great Value College 선정 심리·정서 지원 부분 우수 대학, 심리·상담 학위 부분 우수 대학 등에 선정된 다섯 개 대학을 중심으로 소개하였다. 국내 대학 사례는 전국대학교학생상담협의회에서 선정한 우수사례(운영 및 전문 부문)와 대교협 연구(2018, 2019)를 토대로 17개 대학을 소개하였다. 각 대학 상담센터 홈페이지를 통해 조사한 내용과 전문가 간담회를 통해 실제 운영 사례를 조사한 내용을 제시하면 다음과 같다.

미국 대학 사례들을 조사한 결과는 다음과 같다.

첫째, 미국 대학에서는 일반적인 상담뿐만 아니라 섭식장애, Body image(외모, 체중

등), 수면, 생활습관, 중독, 성폭행, 레이트 폭력, 성정체성, ADHD 등 다양한 이슈에 대한 상담과 프로그램을 제공하고 있다. 다양한 분야의 상담을 제공하기 위한 상담센터 인력의 전공은 교육학, 심리학, 스포츠 심리학, 군인 심리학, 사회복지학, 정신 의학, 공중 보건, 간호학, 약물학, 의료기록, 영양학, 예술학, 커뮤니케이션 등으로 구성되어 있는 것으로 나타났다. 특히, 고위험군 학생에 대한 신속한 개입 및 치료를 위해, 정신과 의사 또는 간호사를 필수 인력으로 배치하거나 지역사회 또는 병원과 연계하여 서비스를 제공하고 있는 것으로 나타났다. 또한 웰빙, 웰니스, 스트레스 해소 등을 위한 프로그램 및 공간을 제공하고 있다.

둘째, 미국 대학학생상담센터는 학생의 다양한 집단(신입생, 졸업생, 유학생, 장애학생, 다양한 성정체성의 학생, 군인, 대학 스포츠팀, 커플, 교직원 등)을 대상으로 한 프로그램을 제공하고 있다. 예를 들어, 유학생 및 이중 문화(Bi-Cultural)학생, LGBTQ+(lesbian, gay, bisexual, transgender, queer) 학생, 이슬람 문화권의 학생 등을 위해 세분화된 그룹 상담과 프로그램을 제공하고 있으며, 학생 및 교직원의 가족에 대한 심리·정서 지원 프로그램 등이 나타났다.

셋째, 코로나-19로 인해, 기존의 대면 상담뿐만 아니라 다양한 비대면 상담 매체들이 활용되고 있다. 스트레스, 우울, 불안 등의 자가진단 도구, 코로나-19에 대처할 수 있는 심리·정서 지원 관련 정보 및 이용 가능한 무료 어플리케이션(APP)을 제공하고 있다.

국내 대학 사례들을 조사한 결과는 다음과 같다.

첫째, 국내 대학의 학생상담센터는 다양한 심리검사를 제공하고 있으며, 개인상담 전 심리검사를 필수로 진행하기도 한다. 심리·정서 지원 프로그램은 신입생, 대학원생, 국제학생, 장애학생, 학사경고생, 특정 학과 학생 등을 대상으로 진행되고 있다. 소수의 대학에서 교직원, 휴학생(졸업유예생), 지역민을 위한 상담 및 프로그램을 운영하는 것으로 나타났다.

둘째, 고위험군 학생에 대한 심리·정서 지원은 위기상담을 통해 위기반응과 정신질환의 구별, 위기평가(일회적 / 만성적 위기), 상담 등을 포함하고 있다. 심각한 경우, 조기 개입, 병원 응급실 이송 및 보호시설 연계 등 치료적 접근을 결정하고 있다. 대학에 따라 고위험군 학생들을 조기 발견하기 위한 진단검사를 실시하거나 캠퍼스 안전망을 구축하여 운영하

고 있다. 또한 소수의 대학에서 정신과 치료를 직접적으로 연계하거나 비용을 지원하는 것으로 나타났다.

셋째, 코로나-19 상황에서 원격 상담을 병행 또는 전면 시행하고, 관련 사항을 공지하였다. 또한 코로나-19 관련 정보 및 대처 방법과 다양한 프로그램을 개발·제공하였으며, 다양한 심리·정서 지원을 하는 어플(App)을 안내하였다. 또한 AI 챗봇 상담을 제공하거나 메타버스 플랫폼을 활용한 집단상담 프로그램을 제공하는 사례도 있다.

끝으로, 코로나-19 이전에는 상담·검사 등이 중심이었다면 코로나-19 이후에는 온라인 비대면 수요가 증가하면서 진입장벽이 낮아졌다고 볼 수 있을 것이다. 이에, 학생상담센터는 개인상담, 위기상담, 집단상담, 심리검사 등 학생들의 접근이 용이해진 만큼, 학생 맞춤형 프로그램 개발과 프로그램 운영의 다양화·내실화를 기할 필요가 있다.

III

대학(원)생 심리·정서 지원 실태 조사 분석



설문조사는 대학(원)생의 코로나-19로 인한 심리·정서 실태와 대학 학생상담센터 이용 현황을 파악하기 위하여 실시되었다. 2021년 5월 4일부터 6월 25일까지 구글 설문조사 사이트 및 대학 담당 부서의 협조를 통한 전자 공문 등의 방법으로 수행되었으며, 총 2,305 개(대학생 2,180명, 대학원생 125명)의 설문지가 수합되었다. 본 분석에는 불성실한 응답자의 설문지 5개를 제외하고 2,300개 응답을 활용하였다.

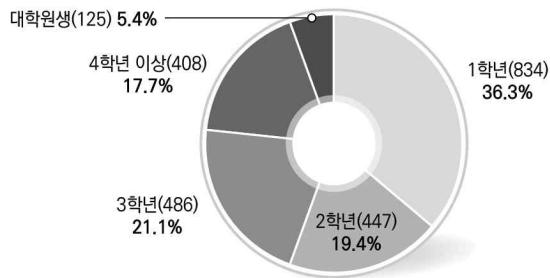
1. 응답자 기초 통계

설문조사 응답자의 학년, 성별, 전공계열 분포를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 총 응답자 2,300명의 학년별 분포를 살펴보면, 1학년이 834명(36.3%)으로 가장 많은 비중을 차지하였다. 그 다음으로 2학년이 447명, 19.4%, 3학년이 486명, 21.1%, 4학년 이상이 408명, 17.7%, 대학원생이 125명, 5.4%로 나타났다. 이 자료에서 4학년 이상은 4학년과 수료자 및 졸업 유예자를 포함한다.

〈표 III-1〉 응답자의 학년별 분포

구분	1학년	2학년	3학년	4학년이상	대학원생	전체
응답자 수	834	447	486	408	125	2,300
비율(%)	36.3	19.4	21.1	17.7	5.4	100

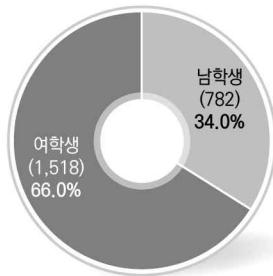


[그림 III-1] 응답자의 학년별 분포

둘째, 응답자의 성별 분포를 살펴보면, 남학생이 782명(34%), 여학생이 1,518명(66%)로 여학생의 비율이 더 높았다.

〈표 III-2〉 응답자의 성별 분포

구분	응답자 수	비율(%)
남학생	782	34.0
여학생	1,518	66.0
합계	2,300	100

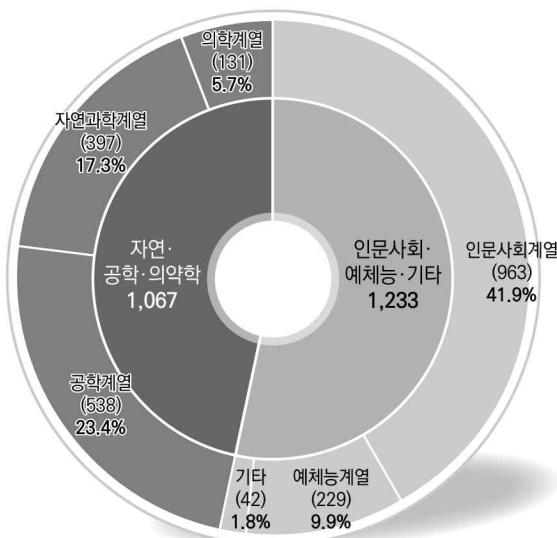


[그림 III-2] 응답자의 성별 분포

셋째, 응답자의 전공 계열 분포를 살펴보면, 인문사회계열이 963명으로 가장 많은 비중을 차지하고 있으며, 공학계열이 538명, 자연과학계열이 397명, 예체능 계열이 229명, 의학계열이 131명, 기타 42명으로 나타났다. 기타 전공계열은 초등교육, 해군사관학교, 유아교육, 뷰티 경영, 사회서비스 등을 포함한다. 본 분석에서 전공 계열은 인문사회·예체능·기타와 자연·공학·의약학으로 구분하여 분석하였다. 이들 비중은 인문사회·예체능·기타 1,233명(53.6%), 자연·공학·의약학이 1,067명(46.4%)으로 유사한 분포를 보였다.

〈표 III-3〉 응답자의 전공계열 분포

구분	전공계열	학생 수	비율(%)
인문사회·예체능·기타	인문사회계열	963	41.9
	예체능 계열	229	9.9
	기타(초등교육, 해군사관학교, 유아교육, 뷰티 경영, 사회서비스 등)	42	1.8
자연·공학·의약학	자연과학계열	397	17.3
	공학계열	538	23.4
	의학계열	131	5.7
총합		2,300	100



[그림 III-3] 응답자의 전공계열 분포

2. 조사 결과

가. 코로나-19로 인한 대학(원)생 심리·정서 실태

코로나-19 환경에서 대학(원)생들이 경험한 심리·정서 실태를 학년별, 전공계열별로 구분하여 살펴보았다.

1) 코로나-19로 인한 스트레스

가) 학업 관련 스트레스

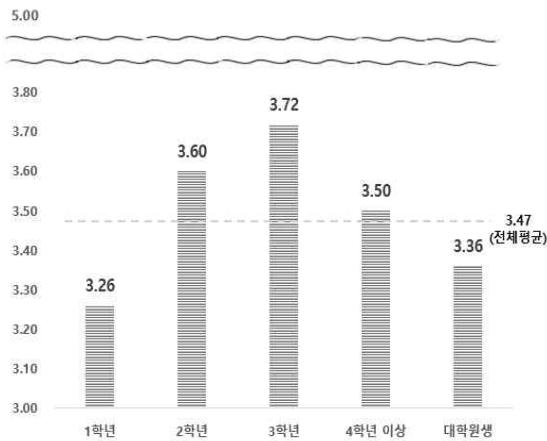
코로나-19로 인한 학업 관련 스트레스는 전체 평균 3.47로 보통 정도의 스트레스 상황을 보여주었다. 학년별 학업 스트레스를 살펴보면, 1학년보다는 2, 3학년에서 비교적 높게 나타나며, 3학년이 3.72로 가장 높고, 대학원생은 상대적으로 낮아지는 경향을 보였다. 이는 2, 3학년에서 학점 부담이 높기 때문인 것으로 해석될 수 있다.

계열별로 살펴보면, 자연공학·의약학 계열의 학업 스트레스 평균이 3.53으로 인문사회·예체능·기타 계열보다 조금 더 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다. 코로나-19는 대학교육을 온라인 수업, 원격 수업으로 전환시켰으며, 이로 인하여 집중력 곤란, 온라인 수업 환경 적응, 학업 성적에 대한 걱정 등을 증가시킨 것으로 분석된다(Wang et al., 2020).

〈표 III-4〉 학년별 학업 관련 스트레스 평균 (표준편차)

1학년	2학년	3학년	4학년이상	대학원생	전체
3.26 (1.08)	3.60 (0.95)	3.72 (0.96)	3.50 (1.10)	3.36 (1.29)	3.47 (1.07)

N = 1학년(834), 2학년(447), 3학년(486), 4학년이상(408), 대학원(125)

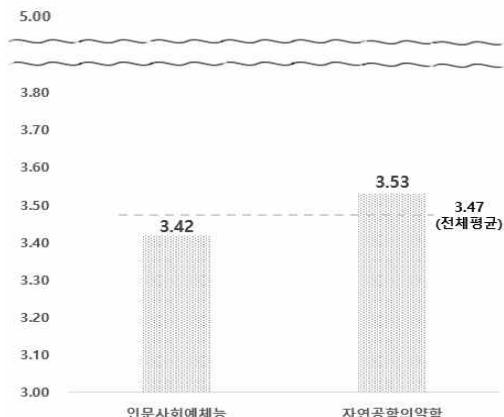


[그림 III-4] 학년별 학업 관련 스트레스 평균

〈표 III-5〉 전공계열별 학업 관련 스트레스 평균 (표준편차)

인문사회·예체능·기타	자연·공학·의약학	전체
3.42 (1.04)	3.53 (1.09)	3.47 (1.07)

N = 인문사회·예체능·기타 계열(1,233), 자연·공학·의약학 계열(1,067)



[그림 III-5] 전공계열별 학업 관련 스트레스 평균

나) 교우 관계 스트레스

코로나-19로 인한 교우 관계 스트레스의 전체 평균은 2.75로 나타났다. 코로나-19에도 불구하고 교우 관계 스트레스가 낮은 이유는 정보통신기술의 발달로 SNS, 메신저, 영상

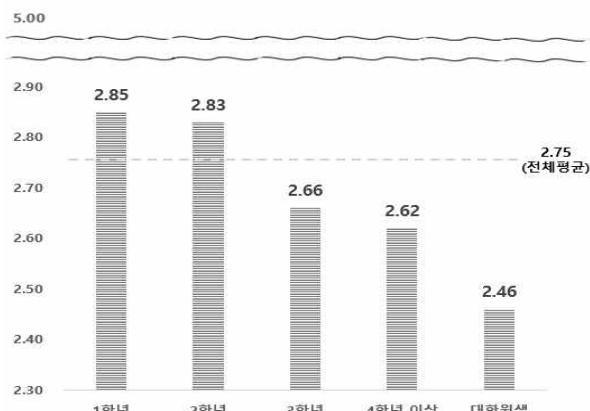
통화 등 다양한 방식으로 소통할 수 있으며, 오히려 MZ세대에게는 이러한 소통 방식이 더 자연스럽고 익숙하기 때문인 것으로 해석될 수 있다. 대학(원)생들은 방역 지침을 지키면서 만나거나 비대면 연락, 줌 또는 페이스북의 단체 화상 통화를 이용해 교우 관계를 유지하고 있는 것으로 보여진다(이혜은, 이순희, 2021).

학년별로는 1, 2학년에서 상대적으로 스트레스가 약간 높게 나타나며, 학년이 높아질수록 낮아지는 경향성을 보인다. 관련하여 대학생들이 코로나 이후에도 사회적 거리두기에 적응하고, 관계에 있어 변화가 크지 않다는 연구(노성동, 2020)로 미루어 볼 때, 1학년이 상대적으로 스트레스가 높은 이유는 코로나-19로 동료 및 선후배들과 유대 관계를 형성하지 못하였기 때문으로 분석된다. 전공 계열별 스트레스 평균은 거의 비슷하게 나타났다.

〈표 III-6〉 학년별 교우 관계 스트레스 평균 (표준편차)

1학년	2학년	3학년	4학년이상	대학원생	전체
2.85 (1.22)	2.83 (1.15)	2.66 (1.21)	2.62 (1.21)	2.46 (1.32)	2.75 (1.21)

N = 1학년(834), 2학년(447), 3학년(486), 4학년이상(408), 대학원(125)

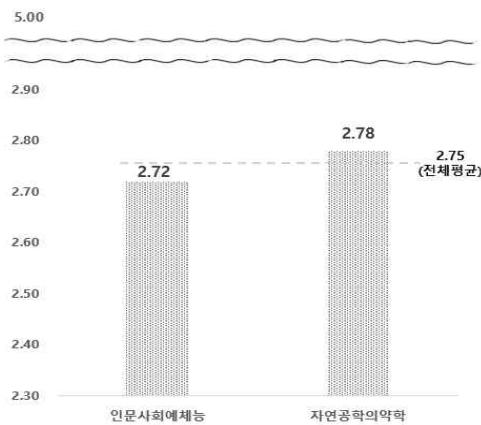


[그림 III-6] 학년별 교우 관계 스트레스 평균

〈표 III-7〉 전공계열별 교우 관계 스트레스 평균 (표준편차)

인문사회·예체능·기타	자연·공학·의약학	전체
2.72 (1.16)	2.78 (1.27)	2.75 (1.21)

N = 인문사회·예체능·기타 계열(1,233), 자연·공학·의약학 계열(1,067)



[그림 III-7] 전공계열별 교우 관계 스트레스 평균

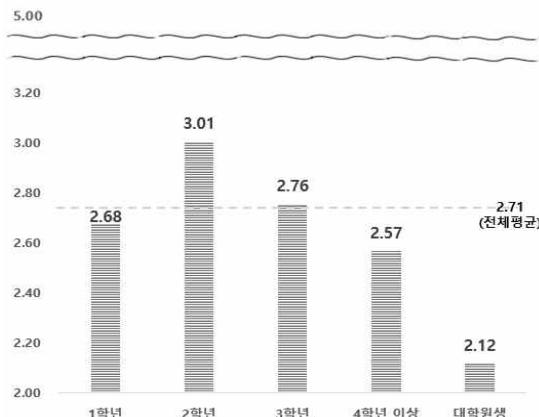
다) 학교생활(동아리, 비교과 등) 관련 스트레스

코로나-19로 인한 학교생활 관련 스트레스의 전체 평균은 2.75로 나타났다. 이는 대학 생활에 있어 동아리 또는 비교과의 비중이 높지 않으며, 취미활동 또는 여가활동 등은 다른 방식으로 해소될 수 있기 때문으로 해석된다. 학년별로는 2학년의 스트레스가 상대적으로 높았고, 계열별 스트레스 평균은 거의 비슷하게 나타났다.

〈표 III-8〉 학년별 학교생활(동아리, 비교과 등) 관련 스트레스 평균 (표준편차)

1학년	2학년	3학년	4학년이상	대학원생	전체
2.68 (1.22)	3.01 (1.18)	2.76 (1.28)	2.57 (1.31)	2.12 (1.27)	2.71 (1.26)

N = 1학년(834), 2학년(447), 3학년(486), 4학년이상(408), 대학원(125)

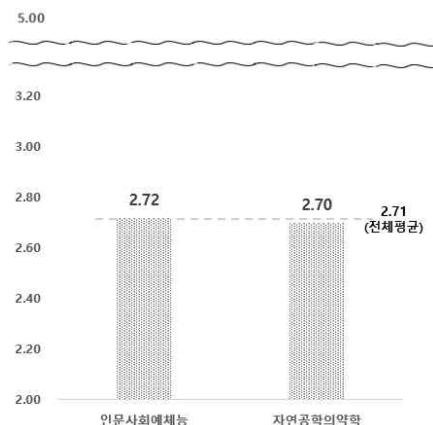


[그림 III-8] 학년별 학교생활(동아리, 비교과 등) 관련 스트레스 평균

〈표 III-9〉 전공계열별 학교생활(동아리, 비교과 등) 관련 스트레스 평균 (표준편차)

인문사회·예체능·기타	자연·공학·의약학	전체
2.72 (1.23)	2.70 (1.30)	2.71 (1.26)

N = 인문사회·예체능·기타 계열(1,233), 자연·공학·의약학 계열(1,067)



[그림 III-9] 전공계열별 학교생활(동아리, 비교과 등) 관련 스트레스 평균

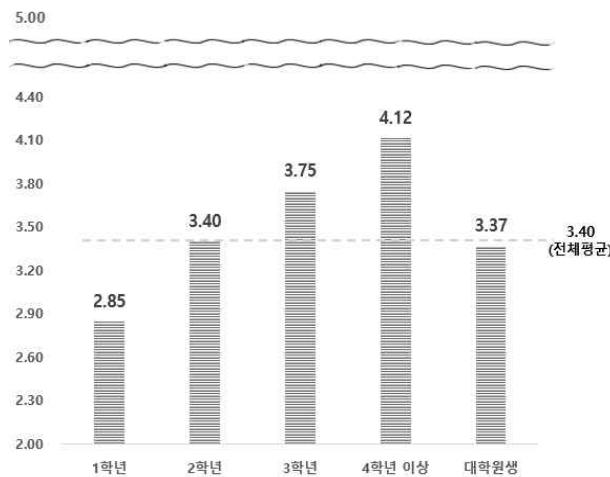
라) 취업 준비 관련 스트레스

취업 및 취업 준비 관련 스트레스는 평균 3.40으로 나타났다. 학년이 높아질수록 취업에 관한 스트레스가 급속히 증가하여 4학년 이상 학생들의 스트레스 평균은 4.12로 가장 높은 수치를 보여주었다. 코로나-19의 불확실성과 장기화에 의한 경제 활동 위축으로 졸업을 앞둔 4학년 이상 학생의 취업 스트레스가 높아지는 것으로 보인다. 계열별로는 자연·공학·의약학 계열이 3.43, 인문사회·예체능·기타 계열 3.38 보다 조금 더 높게 나타났다.

〈표 III-10〉 학년별 취업 및 취업준비 관련 스트레스 평균 (표준편차)

1학년	2학년	3학년	4학년이상	대학원생	전체
2.85 (1.21)	3.40 (1.11)	3.75 (1.10)	4.12 (1.03)	3.37 (1.45)	3.40 (1.25)

N = 1학년(834), 2학년(447), 3학년(486), 4학년이상(408), 대학원(125)

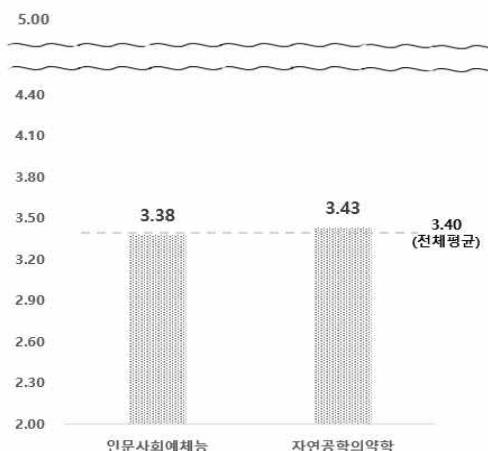


[그림 III-10] 학년별 취업 및 취업준비 관련 스트레스 평균

〈표 III-11〉 전공계열별 취업 및 취업준비 관련 스트레스 평균 (표준편차)

인문사회·예체능·기타	자연·공학·의약학	전체 평균
3.38 (1.23)	3.43 (1.27)	3.40 (1.25)

N = 인문사회·예체능·기타 계열(1,233), 자연·공학·의약학 계열(1,067)



[그림 III-11] 전공계열별 취업 및 취업준비 관련 스트레스 평균

2) 대학(원)생 심리·정서 실태

대학(원)생들의 심리·정서 실태를 분석하기 위하여 기분 변화, 불안감과 우울감, 자살 생 각과 함께 심리·정서 위협 요인 등을 살펴보았다.

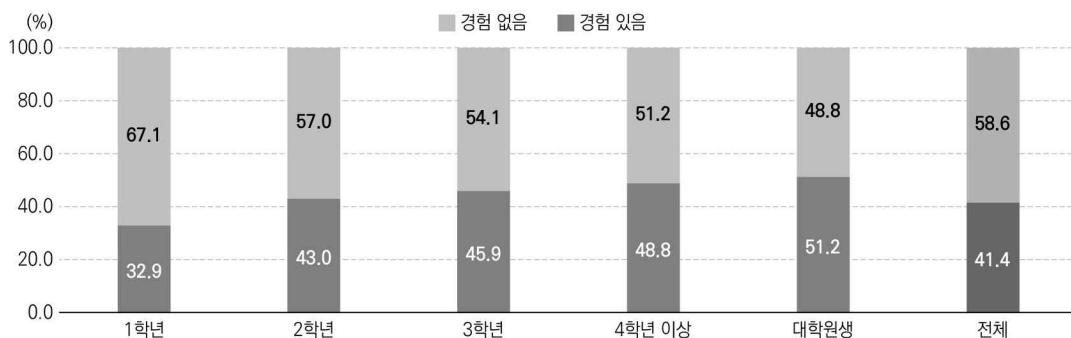
가) 지난 1년간의 생활에 불편을 주는 정도의 기분 변화

지난 1년간 생활에 불편을 주는 정도의 기분 변화를 경험한 학생들은 전체 응답자의 41.4%로 나타났다. 코로나-19로 감염에 대한 불안, 사회적 거리두기로 인한 고립, 경제적 상황 악화 등에 의한 스트레스가 증가하면서 많은 학생들이 생활에 불편을 주는 정도의 기분 변화를 경험한 것으로 나타났다.

학년이 높아질수록 기분 변화를 경험한 학생들의 비율이 늘어나는 경향을 보여준다. 대학원생이 51.2%로 가장 높게 나타났다. 인문사회·예체능·기타 계열 44.7%, 자연·공학·의약학 계열 37.6%로 인문사회·예체능·기타 계열에서 약간 높게 나타났다.

〈표 III-12〉 지난 1년간 생활에 불편을 주는 기분변화를 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(학년별)

구분	1학년	2학년	3학년	4학년 이상	대학원생	전체
응답자(명)	274	192	223	199	64	952
비율(%)	32.9	43.0	45.9	48.8	51.2	41.4
전체(명)	834	447	486	408	125	2,300



〈그림 III-12〉 지난 1년간 생활에 불편을 주는 기분변화를 경험한 학생 비율

〈표 III-13〉 지난 1년간 생활에 불편을 주는 기분변화를 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(계열별)

인문사회·예체능·기타	자연·공학·의약학	전체 평균
551 (44.7%)	401 (37.6%)	952 (41.4%)

N = 인문사회·예체능·기타 계열(1,233), 자연·공학·의약학 계열(1,067)



[그림 III-13] 지난 1년간 생활에 불편을 주는 기분변화를 경험한 학생 비율(전공계열별)

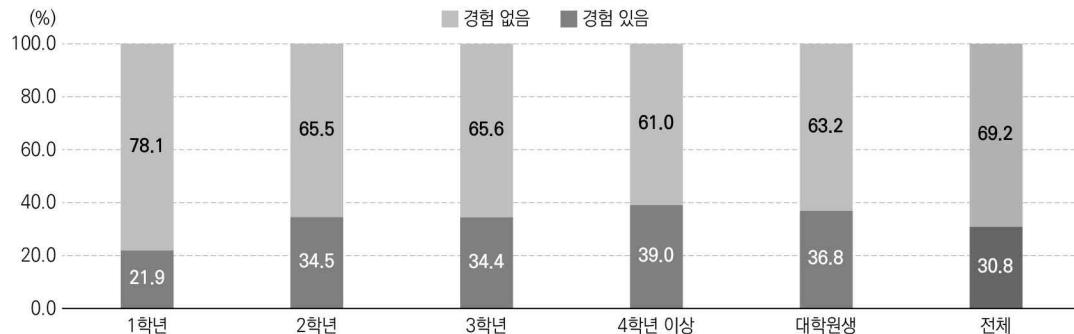
나) 지난 1년간의 수일간 지속되는 불안감

지난 1년간 수일간 지속되는 불안감을 경험한 학생들은 응답자의 30.8%로 나타났다. 학생들은 코로나 감염에 대한 두려움과 함께 코로나-19가 학교생활과 졸업에 영향을 미칠 것이라는 막연한 불안감을 경험한다(노성동, 2020).

학년이 높아짐에 따라 불안감을 경험한 학생 비율이 높아지는 경향이 나타났다. 4학년 이상의 학생들이 39.0%로 높게 나타나며, 1학년의 비율이 21.9%로 낮은 비율을 보여준다. 인문사회·예체능·기타 계열에서 33.7%, 자연·공학·의약학 계열에서 27.6%로 인문사회·예체능·기타 계열 학생들이 불안감을 더 많이 느낀 것으로 분석된다.

〈표 III-14〉 지난 1년간 수일간 지속되는 불안감을 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(학년별)

구분	1학년	2학년	3학년	4학년 이상	대학원생	전체
응답자(명)	183	154	167	159	46	709
비율(%)	21.9	34.5	34.4	39.0	36.8	30.8
전체(명)	834	447	486	408	125	2,300

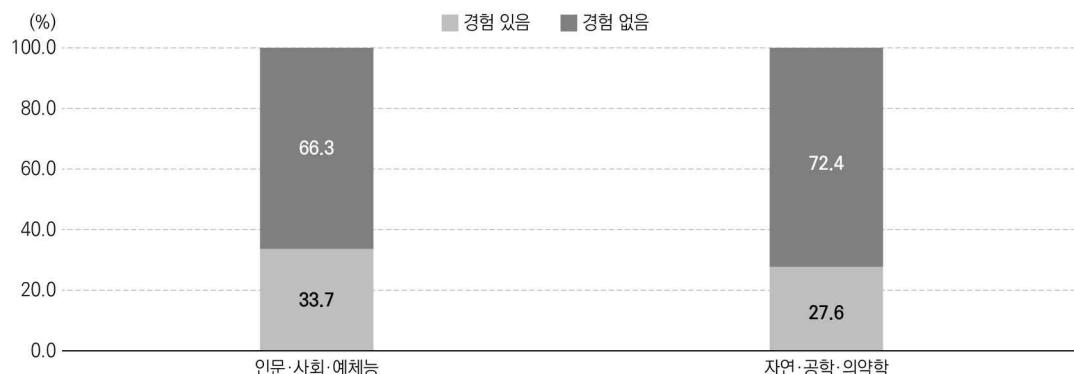


[그림 III-14] 지난 1년간 수일간 지속되는 불안감을 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(학년별)

〈표 III-15〉 지난 1년간 수일간 지속되는 불안감을 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(계열별)

구분	인문사회·예체능·기타	자연·공학·의약학	전체
학생 수	415	294	709
비율(%)	33.7	27.6	30.8

N = 인문사회·예체능·기타 계열(1,233), 자연·공학·의약학 계열(1,067)



[그림 III-15] 지난 1년간 수일간 지속되는 불안감을 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(계열별)

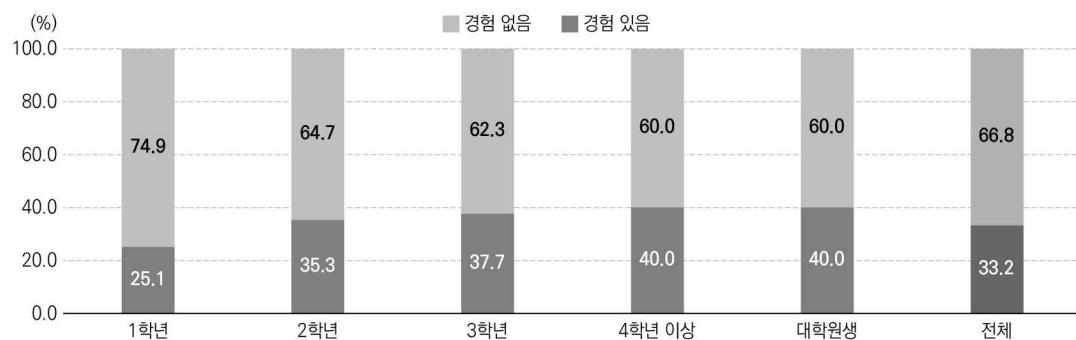
다) 지난 1년간의 수일간 지속되는 우울감

지난 1년간 수일간 지속되는 우울감을 경험한 학생들은 응답자의 33.2%로 나타났다. 대학(원)생들의 우울감은 일상생활에서의 스트레스와 관련이 되며(박의수, 2017), 코로나-19로 인한 관계의 단절 및 자아정체성의 혼란과 가족 감염에 대한 걱정, 재정적 어려움 등이 학생들의 우울감을 더 높일 수 있다(Wang et al., 2020).

학년이 높아짐에 따라 우울감 경험 학생의 비율이 높아지는 경향이 나타났다. 4학년 이상의 40%와 대학원생의 40%가 수일간 지속되는 우울감을 느껴본 적이 있는 것으로 분석된다. 우울이 다수의 연구에서 대학생의 자살 생각의 강력한 예측 지표로 나타나며, 자살 생각이 자살 시도로 연결될 수 있다(지연옥, 2018; 양혁 외, 2020). 따라서 학년에 따라 우울감이 높아지는 경향은 대학(원)생 심리·정서 지원에 있어 중요한 정보를 제공해 준다. 전공계열별로는 인문사회·예체능·기타 계열 학생의 36.4%, 자연·공학·의약학 계열 학생의 29.4%가 우울감을 경험한 것으로 나타났다.

〈표 III-16〉 지난 1년간 수일간 지속되는 우울감을 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(학년별)

구분	1학년	2학년	3학년	4학년 이상	대학원생	전체
응답자(명)	209	158	183	163	50	763
비율(%)	25.1	35.3	37.7	40.0	40.0	33.2
전체(명)	834	447	486	408	125	2,300

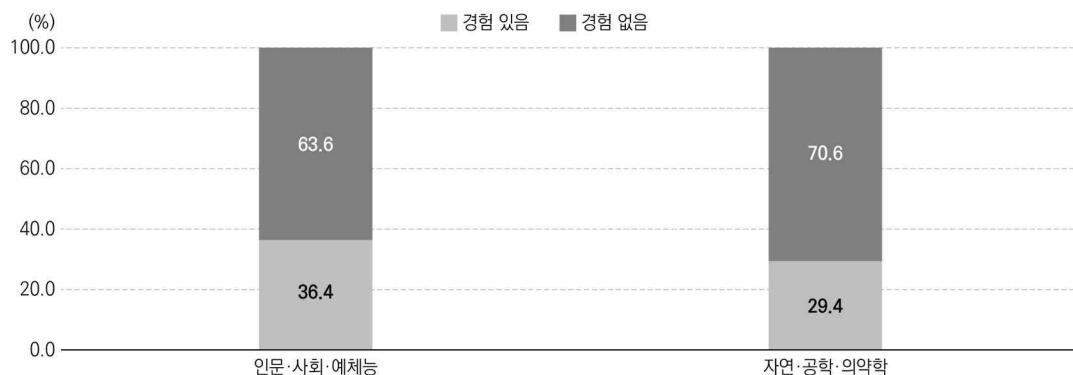


【그림 III-16】 지난 1년간 수일간 지속되는 우울감을 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(학년별)

〈표 III-17〉 지난 1년간 수일간 지속되는 우울감을 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(계열별)

구분	인문사회·예체능·기타	자연·공학·의약학	전체
학생 수	449	314	763
비율(%)	36.4	29.4	33.2

N = 인문사회·예체능·기타 계열(1,233), 자연·공학·의약학 계열(1,067)



[그림 III-17] 지난 1년간 수일간 지속되는 우울감을 경험한 학생 수와 동일 집단 내 비율(계열별)

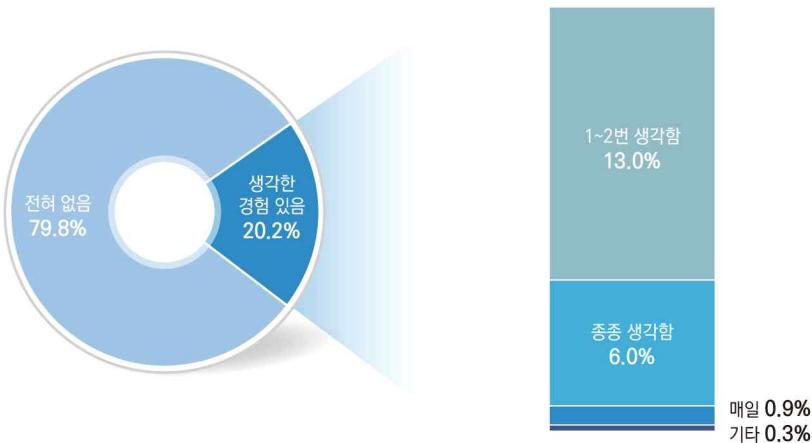
라) 지난 1년간의 자살에 대한 진지하고 구체적인 생각

지난 1년간 자살에 대한 진지하고 구체적인 생각을 해본 경험이 있는 학생들은 20.2%로 나타났다. 이 결과는 한국트라우마스트레스학회(2021, 2020)에서 발표한 「코로나19 국민 정신건강 실태조사(1차-4차)」에서 20대 청년층의 자살생각 경험자 비율 19.95%(3차 조사)과 비교하였을 때 유사한 수치를 보여준다.

자살 생각에 대한 빈도를 살펴보면, ‘1~2번 생각한 적이 있다’는 학생들이 13.0%, ‘종종 생각한 적이 있다’는 학생들이 6.0%, ‘매일 생각한다’는 학생들이 0.9%로 나타났다. 한 사람의 자살이 주변에 미치는 영향이 매우 크다는 것을 고려했을 때(지연옥, 2018; 양혁 외, 2020), 대학(원)생의 자살은 사회적 문제가 될 수 있다. 이와 같은 연구 결과는 비단 코로나-19 상황이 아니라 대학(원)생, 청년들의 정신 건강에 대한 각별한 관심이 필요하다는 것을 의미한다.

〈표 III-18〉 지난 1년간 자살에 대한 진지하고 구체적인 생각 경험

지난 1년간 자살에 대한 진지하고 구체적인 생각	빈도	비율(%)
전혀 없다	1,836	79.8
1~2번 생각한 적이 있다	298	13.0
종종 생각한 적이 있다	137	6.0
매일 생각한다	20	0.9
기타(자살에 대한 충동은 느낀 적 있으나 진지하고 구체적으로 한 적은 없다 등)	9	0.3
총합계	2,300	100



[그림 III-18] 지난 1년간 자살에 대한 진지하고 구체적인 생각 경험

마) 심리·정서 안정에 위협이 되는 요인

심리·정서 안정에 위협이 되는 요인으로 ‘취업 경쟁 및 불안의 심화’(33.5%)가 가장 높게 나타났다. 그 다음으로 ‘학비, 생활비 등 경제적인 어려움’(18.8%), ‘성인으로서 가치관, 인생 청사진 부족’(14.8%), ‘좌절, 갈등 극복 경험 부족’(14.1%), ‘교수 선후배 등 학교에 믿고 의논할 상대가 없음’(14.0%)이 심리적 안정에 위협이 되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학(원)생들의 심리·정서에 경제적 요인이 상당히 많이 작용하고 있음을 보여준다.

대학생들은 취업 경쟁에서 안정적 취업에 대한 압박감과 스펙 쌓기의 스트레스로 심리적 소진을 경험한다(오혜영외, 2018). 또한 학업과 아르바이트의 병행, 등록금과 생활비에 대한 걱정 등의 경제적 문제, 현실과 이상의 괴리, 목표 상실, 상대적 열등감 등 가치관과 인생 청사진 부족, 진로 설정을 둘러싼 가족과의 갈등 등이 대학(원)생의 심리·정서 안정에 위협이 된다(오혜영외, 2018). 특히 취업에 있어서의 경쟁적 환경, 미래에 대한 압박감과 불안함 등이 코로나-19와 중첩되어 더욱 대학(원)생들의 심리적 심각성을 가져오는 것으로 분석된다.

〈표 III-19〉 심리·정서 안정에 가장 위협이 되는 요인(중복 체크 가능)

No.	요인	빈도(중복체크가능)	비율(%)
1	취업 경쟁 및 불안 심화	1,564	33.5
2	학비, 생활비 등 경제적인 어려움	876	18.8
3	초기 성인으로서 가치관, 인생 정사진 부족	689	14.8
4	좌절, 갈등 극복 경험 부족	658	14.1
5	교수 선후배 등 학교에 믿고 의논할 상대가 없음	652	14.0
6	가족, 주변의 지지체계 부족	230	4.9
총 합계		4,669	100



[그림 III-19] 심리·정서 안정에 가장 위협이 되는 요인 비율(%)

바) 병원, 외부 상담센터 이용 경험

병원 및 외부상담센터 이용 경험이 있는 학생은 6.0%로 나타났다.

〈표 III-20〉 병원 및 외부상담센터 이용 경험

항목	빈도	비율(%)
병원 및 외부상담센터 이용 경험 학생	137	6.0

N=(2,300)

3) 코로나-19로 인한 대학생활 영향

코로나-19가 학생들의 대학 생활에 미친 영향으로 대학 및 학과에 대한 소속감과 휴학 및 자퇴 고려 경험 등을 살펴보았다.

가) 대학 및 학과에 대한 소속감

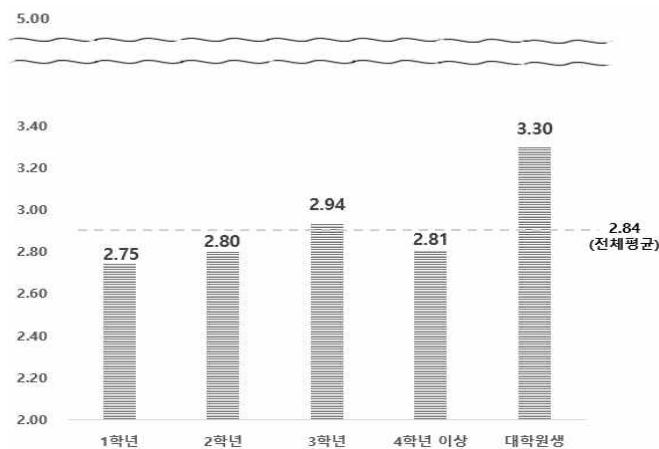
학생들이 대학 및 학과에 소속감을 느끼는 정도는 전체 평균 2.84로 나타났다. 이는 코로나-19로 인한 대학의 비대면 교육으로 소속감이 낮게 나타나는 것으로 분석되며, 개별적 학습을 하게 된 대학생들은 소속감과 유대감이 감소하여 대학과 학업에 대한 적응이 어려울 수 있다(이종만, 2020).

학년에 높아질수록 소속감을 더 많이 느끼는 것으로 나타났다. 1학년이 2.75로 가장 낮게 나타나며, 대학원생이 3.3으로 가장 높은 소속감을 보여준다. 이는 입학식을 포함하여 단합을 위한 공식·비공식적 행사가 코로나-19로 인해 제한되고, 비대면 수업으로 전환됨에 따라 1학년의 소속감이 다른 학년에 비하여 가장 낮은 것으로 분석된다. 계열별로 살펴보면, 자연공학계열보다 인문사회·예체능·기타 계열의 학생들이 2.93으로 약간 더 소속감을 느끼는 것으로 나타났다.

〈표 III-21〉 대학 및 학과 소속감 정도 평균 (표준편차)

1학년	2학년	3학년	4학년이상	대학원생	전체
2.75 (1.17)	2.80 (1.11)	2.94 (1.09)	2.81 (1.15)	3.30 (1.17)	2.84 (1.15)

N = 1학년(834), 2학년(447), 3학년(486), 4학년이상(408), 대학원(125)

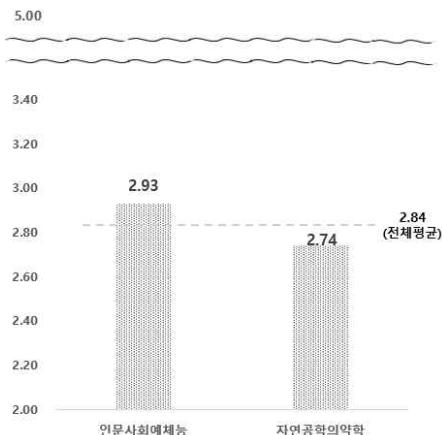


[그림 III-20] 학년별 대학 및 학과 소속감 정도 평균

〈표 III-22〉 대학 및 학과 소속감 정도 평균 (표준편차)

인문사회·예체능·기타	자연·공학·의약학	전체
2.93 (1.14)	2.74 (1.15)	2.84 (1.15)

N = 인문사회·예체능·기타 계열(1,233), 자연·공학·의약학 계열(1,067)



[그림 III-21] 전공계열별 대학 및 학과 소속감 정도 평균

나) 코로나-19로 인한 휴학 또는 자퇴 경험

코로나-19로 인하여 휴학 또는 자퇴를 고려해 본 경험이 있는 학생은 응답자의 29.9%로 나타났다. 휴학 및 자퇴 이유로 비대면 수업의 비효과성이 31.7%로 가장 높게 나타났

다. 그 다음으로 사회 활동의 감소(23.9%), 학교생활 적응의 어려움(17.2%)과 경제적 이유(16.2%)로 휴학 또는 자퇴를 고려하고 있는 것으로 나타났다.

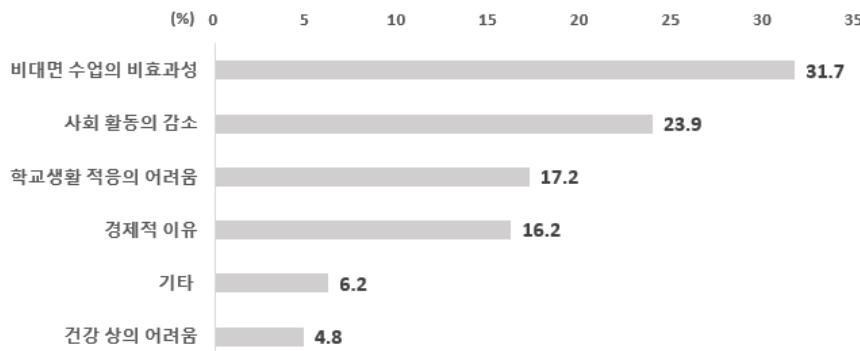
〈표 III-23〉 휴학, 자퇴 고려 경험이 있는 학생 수 및 비율

항목	빈도	비율(%)
휴학 자퇴 고려 경험 학생	688	29.9

N=(2,300)

〈표 III-24〉 휴학, 자퇴 고려 이유 (중복 선택)

No.	휴학 자퇴 고려 이유(중복선택)	빈도(중복체크가능)	비율(%)
1	비대면 수업의 비효과성	419	31.7
2	사회 활동의 감소	316	23.9
3	학교생활 적응의 어려움	227	17.2
4	경제적 이유	214	16.2
5	기타	82	6.2
6	건강상의 어려움	64	4.8
총 합계		1,322	100



[그림 III-22] 휴학, 자퇴 고려 이유(%)

나. 대학학생상담센터 이용 실태

대학에서 학생들의 심리·정서를 위하여 운영하고 있는 대학학생상담센터 이용 실태를 살펴보면 다음과 같다.

1) 대학학생상담센터 경험 및 만족도

지난 1년간 대학학생상담센터를 이용 경험이 있는 학생들은 응답자의 13.6%로 나타났다. 학년별로 1학년의 8%, 2학년의 18.1%, 3학년의 17.1%, 4학년의 16.9%, 대학원생의 9.6%가 대학학생상담센터를 이용한 것으로 나타났다. 또한 인문사회·예체능·기타 계열의 이용 경험자는 15.3%로 자연·공학·의약학 계열 학생(11.5%)보다 약간 더 많은 것으로 나타났다.

〈표 III-25〉 지난 1년간 대학 상담센터 이용 경험

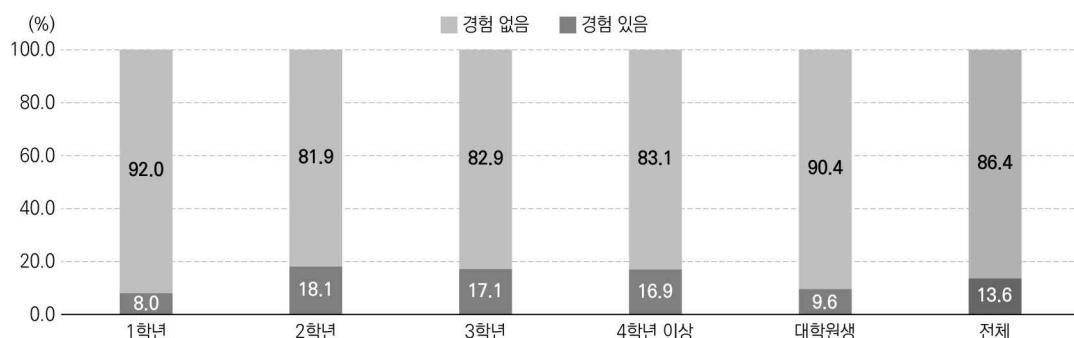
대학상담센터 이용	빈도	비율(%)
이용 경험 있음	312	13.6
이용 경험 없음	1,988	86.4
총합계	2,300	100



[그림 III-23] 지난 1년간 대학 상담센터 이용 경험(%)

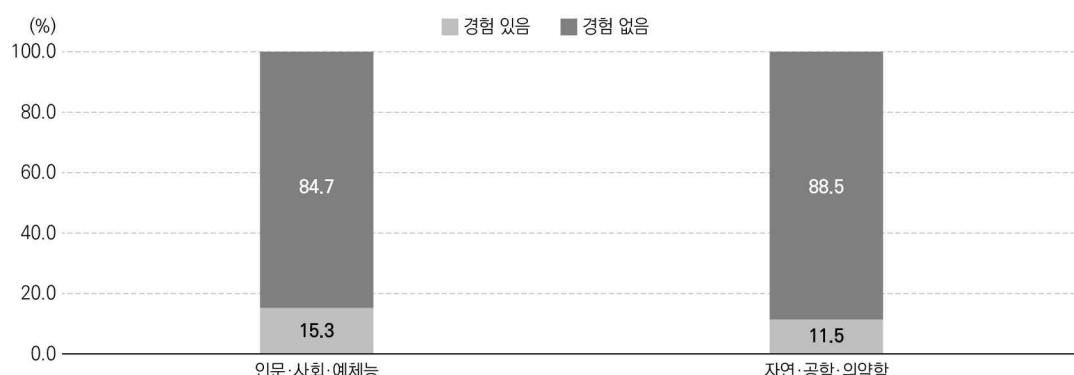
〈표 III-26〉 지난 1년간 대학상담센터 이용경험(학년별)

이용 경험	1학년		2학년		3학년		4학년이상		대학원생		전체	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
있음	67	8.0	81	18.1	83	17.1	69	16.9	12	9.6	312	13.6
없음	767	92.0	366	81.9	403	82.9	339	83.1	113	90.4	1,988	86.4
합계	834	100	447	100	486	100	408	100	125	100	2,300	100



〈표 III-27〉 지난 1년간 대학상담센터 이용경험(전공별)

이용 경험	인문사회·예체능·기타		자연·공학·의약학		전체	
	빈도	비율	빈도	비율	빈도	비율
있음	189	15.3	123	11.5	312	13.6
없음	1,044	84.7	944	88.5	1,988	86.4
합계	1,233	100	1,067	100	2,300	100

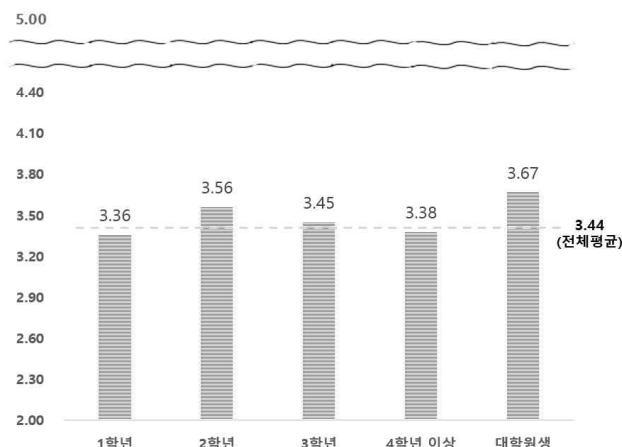


학생상담센터를 이용해본 경험자의 전반적인 만족도를 살펴보면, 전체 응답자 2,300명 중 771명이 응답하였으며, 만족도 평균은 3.44로 나타났다. 만족도는 2학년과 대학원생 집단에서 상대적으로 높게 나타나며, 인문사회·예체능·기타 계열 학생의 만족도는 3.5로, 자연·공학·의약학 계열 학생의 만족도보다 약간 높게 나타났다.

〈표 III-28〉 대학학생상담센터 전반적인 만족도(학년별)

1학년	2학년	3학년	4학년이상	대학원생	전체
3.36 (0.84)	3.56 (0.93)	3.45 (0.90)	3.38 (1.03)	3.67 (0.93)	3.44 (0.92)

N = 1학년(265), 2학년(154), 3학년(173), 4학년이상(133), 대학원(46)

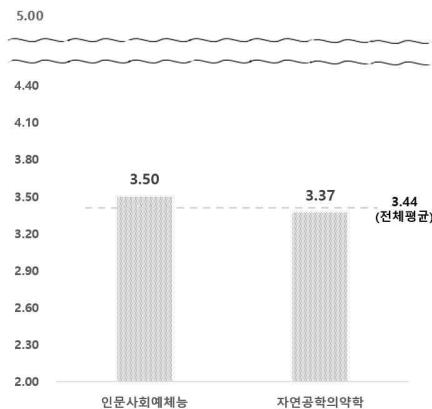


[그림 III-26] 대학학생상담센터 전반적인 만족도(학년별)

〈표 III-29〉 대학 및 학과 소속감 정도 평균 (표준편차)

인문사회·예체능·기타	자연·공학·의약학	전체
3.50 (0.88)	3.37 (0.95)	3.44 (0.92)

N = 인문사회·예체능·기타 계열(421), 자연·공학·의약학 계열(350)

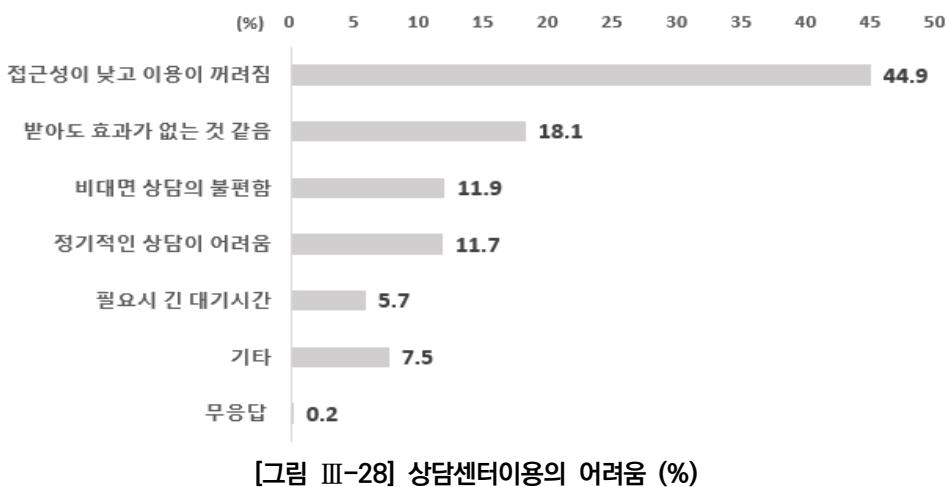


[그림 III-27] 대학학생상담센터 전반적인 만족도(전공계열별)

대학학생상담센터 이용에 있어 어려운 점으로 ‘접근성이 낮고 이용이 꺼려진다’는 응답이 44.9%로 가장 많았으며, 그 다음으로 ‘받아도 효과가 없는 것 같음’(18.1%), ‘비대면 상담의 불편함’(11.9%), ‘정기적인 상담이 어려움’(11.7%)으로 나타났다. 그 외 상당수의 학생들이 이용 여부 및 방법을 모른다고 응답하였으며, 상담내용의 보안 문제, 상담자의 전문성 등의 문제로 대학상담센터를 이용하기 어렵다고 응답하였다.

〈표 III-30〉 상담센터이용의 어려움(중복선택)

No.	상담센터이용의 어려움(중복선택)	빈도	비율(%)
1	접근성이 낮고 이용이 꺼려짐	1,403	44.9
2	받아도 효과가 없는 것 같음	567	18.1
3	비대면 상담의 불편함	371	11.9
4	정기적인 상담이 어려움	366	11.7
5	필요시 긴 대기시간	179	5.7
6	기타(몰랐음, 상담내용의 보안 문제 등)	236	7.5
7	무응답	5	0.2
총 합계		3,127	100



2) 학생상담센터 프로그램 이용 경험 및 도움 정도

학생상담센터는 개인 상담, 집단 상담, 심리 검사 등 다양한 프로그램을 운영하고 있다. 대학(원)생들의 각 프로그램들에 대한 이용 현황 및 이용 후의 도움 정도를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 학생들은 심리검사를 가장 많이 경험해 본 것으로 나타났다. 응답 학생의 36.3%가 ‘심리검사’를 받았으며, 그 다음으로 ‘진로설계관련 프로그램’ 25.5%, ‘자살 예방프로그램’ 21.3%, ‘개인상담’ 20.3%, ‘담임교수제’ 20.1% 순으로 경험한 학생들의 비율이 높게 나타났다. ‘외부설치상담부스’ 또는 ‘전화상담’을 경험해 본 학생들의 비율은 각각 6.0%, 8.3%로 나타났다.

둘째, 각 프로그램에 대한 도움 정도(5점 척도)의 평균을 살펴보면, ‘개인상담’의 도움 정도가 평균 3.69로 가장 높게 나타나며, 다음으로 ‘전화상담’에 대한 도움 정도 3.67, ‘심리검사’ 3.64, ‘담임교수제’ 3.58, ‘진로설계관련 프로그램’ 3.51로 나타났다. 상대적으로 ‘자살예방교육’의 도움 정도가 평균 3.26으로 가장 낮았다.

〈표 III-31〉 학생상담센터 프로그램의 이용 경험 학생 수와 도움 정도에 대한 평균 및 표준편차

구분	이용 경험		프로그램의 도움 정도		N
	학생 수	비율(%)	평균	표준 편차	
개인상담경험	466	20.3	3.69	1.00	434
집단상담경험	310	13.5	3.41	1.05	274
심리검사경험	836	36.3	3.64	0.97	758
외부설치상담부스경험	137	6.0	3.08	1.04	104
전화상담이용경험	192	8.3	3.67	1.04	153
진로설계관련프로그램경험	587	25.5	3.51	0.94	501
자살예방교육경험	489	21.3	3.26	1.10	435
담임교수제경험여부	462	20.1	3.58	1.02	411
합계	2,300	100			



[그림 III-29] 학생상담센터 프로그램의 이용 경험 학생 비율과 도움 정도에 대한 평균

다. 심리적 위기 학생의 심리·정서와 대학상담센터 이용 경험

1) 심리적 위기 학생의 심리·정서

이 장에서는 지난 1년간 수일간 지속되는 불안감·우울감·기분변화를 모두 경험한 대학(원)생을 ‘심리적 위기 학생’이라고 보고, 전체 응답자와 비교하여 보았다. 여기서 심리적 위기 학생은 불안감, 우울감, 기분 변화 등을 경험하여 넓은 범위에서 심리적 위기를 겪을 가능성이 높은 학생들로 설문조사 결과에 의거하여 분류되었다. 따라서 의학(료)적인 심리·

정서적 위기 진단과는 다름을 밝힌다.

이러한 관점에서 심리적 위기 학생은 2,300명 중 460명(20%)으로 4학년 이상과 대학원생이 타 학년보다 상대적으로 더 많은 비율로 나타났다.

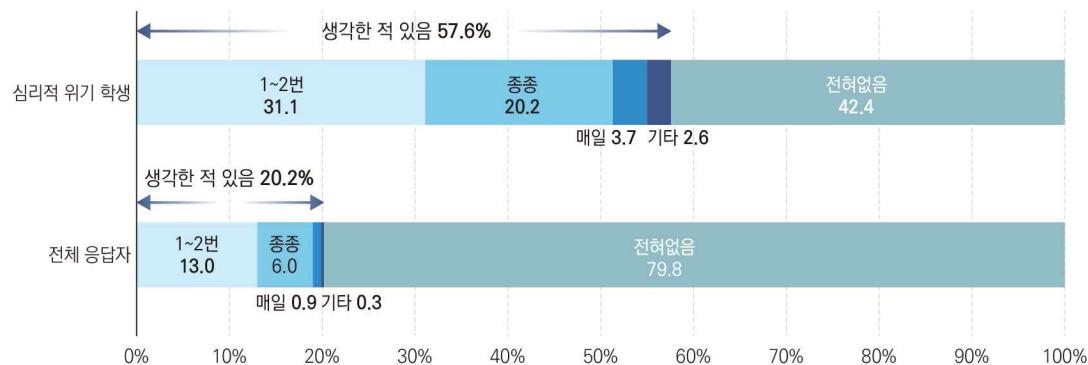
〈표 III-32〉 지난 1년간 수일간의 불안감·우울감·기분변화를 모두 경험한 학생

구분	학년					전체
	1학년	2학년	3학년	4학년 이상	대학원생	
심리적 위기 학생	108	103	106	110	33	460
집단 내 비율	7.8	16.0	11.8	13.6	10.2	20.0
전체	834	447	486	408	125	2,300

심리적 위기 학생 중, 지난 1년간 자살에 대한 진지하고 구체적인 생각을 해본 경험이 있는 경우는 57.6%(460명 중 265명)로 전체 응답자를 대상으로 한 비율인 20.0% 보다 높게 나타났다.

〈표 III-33〉 지난 1년간 자살에 대한 진지하고 구체적인 생각 경험 비교

지난 1년간 자살에 대한 진지하고 구체적인 생각		심리적 위기 학생 (%)	전체 응답자 (%)
전혀 없음		42.4	79.8
생각한 적 있음	1~2번 생각한 적이 있다	31.1	13.0
	종종 생각한 적이 있다	20.2	6.0
	매일 생각한다	3.7	0.9
	기타	2.6	0.3
총합계		100.0(460명)	100.0(2,300명)

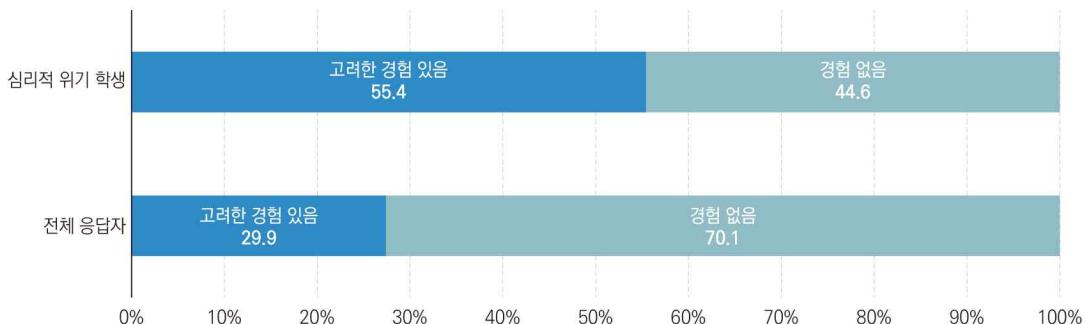


〈그림 III-30〉 지난 1년간 자살에 대한 진지하고 구체적인 생각 경험 비교

심리적 위기 학생 중, 휴학 또는 자퇴를 고려해본 경험이 있는 경우는 55.4%(460명 중 255명)로, 전체 응답자를 대상으로 한 비율인 29.9%보다 높게 나타났다.

〈표 III-34〉 휴학, 자퇴를 고려해 본 학생 비율 비교

휴학, 자퇴를 고려해본 경험	심리적 위기 학생 (%)	전체 응답자 (%)
없음	44.6	70.1
있음	55.4	29.9
총합계	100.0(460명)	100.0(2,300명)



〔그림 III-31〕 휴학, 자퇴를 고려해 본 학생 비율 비교

2) 심리적 위기 학생의 대학상담센터 이용 경험

심리적 위기 학생들은 전체 응답자 대비, 대학 학생상담센터 이용 비율이 약간 높으며, 프로그램 중 심리검사(42.4%), 개인상담(27.2%), 담임 교수제(24.8%)등을 더 많이 경험한 것으로 나타났다.

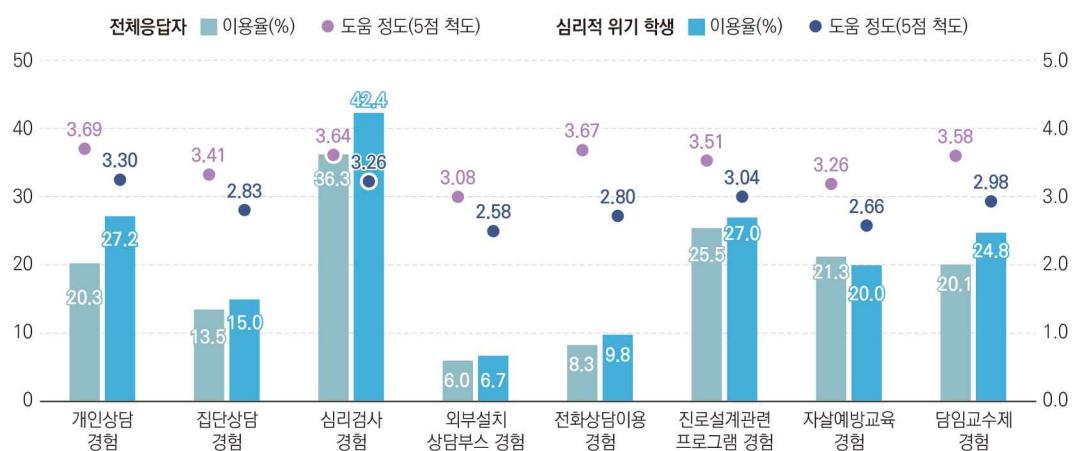
각 프로그램에 대한 도움 정도(5점 척도)를 살펴보면, 심리적 위기 학생들은 대부분의 프로그램에서 전체 응답자보다 더 낮게 도움 정도를 평가하였다. 심리적 위기 학생들은 지난 1년간 자살에 대한 진지하고 구체적인 생각을 해본 경험이 있는 경우가 57.6%로 전체 학생 비율에 비하여 높으나, 자살예방교육 경험 비율은 상대적으로 낮으며, 도움 정도도 2.66으로 낮게 응답하였다.

자살예방교육이 주로 일반 학생들의 마음건강 증진 및 주변 자살자 구호에 목표를 두고 이루어진다는 점에서 심리적 위기 학생들은 이 교육을 통해 자살 충동을 낮추기 어려우며,

이들에 대한 위기 대응과 관리는 전문적 개입을 필요로 한다. 따라서 심리적 어려움을 겪는 학생들의 특성을 고려하여 프로그램을 개발하고 자살예방교육에 대한 수정·보완을 검토할 필요가 있다.

〈표 III-35〉 학생상담센터 프로그램의 이용 경험 학생 수와 도움 정도에 대한 평균 비교

구분	이용 경험 (%)		프로그램의 도움 정도 (평균)	
	심리적 위기 학생	전체 응답자	심리적 위기 학생	전체 응답자
개인상담 경험	27.2	20.3	3.30	3.69
집단상담 경험	15.0	13.5	2.83	3.41
심리검사 경험	42.4	36.3	3.36	3.64
외부설치상담부스 경험	6.7	6.0	2.58	3.08
전화상담이용 경험	9.8	8.3	2.80	3.67
진로설계관련프로그램 경험	27.0	25.5	3.04	3.51
자살예방교육 경험	20.0	21.3	2.66	3.26
담임교수제 경험	24.8	20.1	2.98	3.58

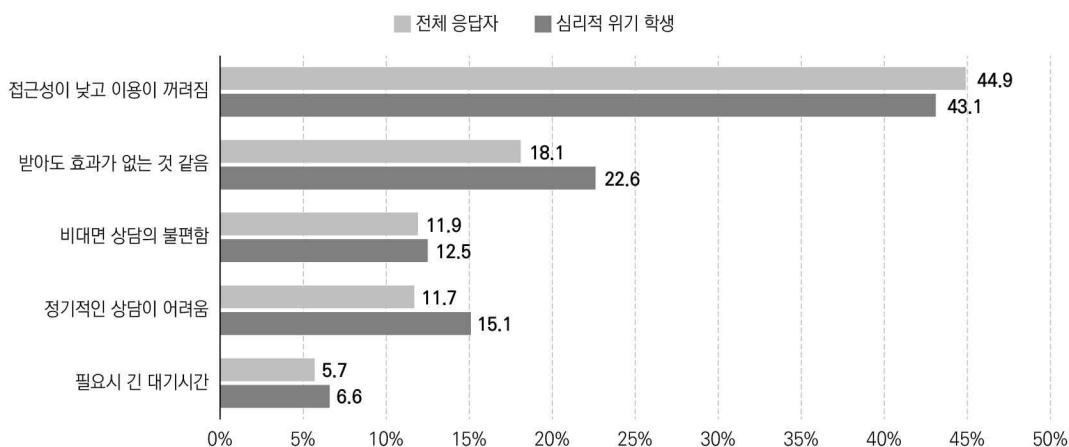


[그림 III-32] 학생상담센터 프로그램의 이용경험 학생 비율과 도움 정도에 대한 평균 비교

심리적 위기 학생들은 전체 응답자 대비, 대학 상담센터 이용의 어려운 점으로 ‘접근성이 낮고 이용이 꺼려짐’은 약간 낮게(43.1%), 다른 항목에서는 약간 높게 나타났다. 특히 ‘받아도 효과가 없을 것 같음’과 ‘정기적인 상담이 어려움’으로 응답한 비율이 전체 응답자 비율과 비교하였을 때 상대적으로 차이가 더 많은 것으로 나타났다.

〈표 III-36〉 상담센터이용의 어려움(중복선택)

상담센터이용의 어려움(중복선택)	심리적 위기 학생 (%)	전체 응답자 비율 (%)
접근성이 낮고 이용이 꺼려짐	43.1	44.9
받아도 효과가 없는 것 같음	22.6	18.1
비대면 상담의 불편함	12.5	11.9
정기적인 상담이 어려움	15.1	11.7
필요시 긴 대기시간	6.6	5.7



[그림 III-33] 상담센터이용의 어려움(중복선택) 비교

3. 소결

이 장의 대학(원)생 심리·정서지원방안 설문조사 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 코로나-19로 인한 스트레스는 취업 준비 관련 스트레스가 가장 크게 나타나며, 그 다음으로 학업 관련 스트레스가 높게 나타났다. 반면, 교우관계 스트레스나 학교생활 관련 스트레스는 크지 않은 것으로 분석되었다. 학년이 증가함에 따라 학업 관련 스트레스와 취업 준비 관련 스트레스는 증가 추세를 보여주며, 교우관계스트레스는 1학년이, 학교생활 관련 스트레스는 2학년이 상대적으로 조금 높게 나타났다. 전공 계열의 측면에서는 자연·공학·의약학 계열 학생들의 스트레스가 인문·사회·예체능 계열 학생들에 비하여 조금 더 높게 나타났다.

둘째, 대학(원)생들의 심리·정서 상태를 살펴보면, 지난 1년간 생활에 불편을 주는 정도의 기분 변화를 경험한 학생들은 41.4%, 수일간 지속되는 불안감을 경험한 학생들은 30.8%, 수일간 지속되는 우울감을 경험한 학생들은 33.2%로 학년이 증가할수록 경험자의 비율은 증가하는 추세를 보였다. 또한 자살에 대한 구체적인 생각을 해본 경험이 있는 학생들은 20.2%이며, 이들 중 종종, 매일 생각한다는 학생들이 6.9%로 나타났다. 이러한 학생들의 심리·정서적 안정에 위협이 되는 요소들로는 취업 경쟁과 불안 심화, 학비, 생활비 등의 경제적 어려움 등이 큰 비중을 차지하였다.

셋째, 코로나-19로 인하여 학생들의 대학 및 학과에 대한 소속감은 보통 이하의 낮은 점수를 보여주며, 29.9%의 학생들이 비대면 수업의 비효과성, 사회활동의 감소, 학교생활 적응의 어려움으로 휴학 또는 자퇴를 고려한 경험이 있는 것으로 나타났다.

넷째, 지난 1년간 대학학생상담센터 이용 경험자는 응답자의 13.6%, 전반적인 만족도는 3.44(5점 척도)로 보통 정도의 만족도를 보였다. 학생들은 심리검사, 진로설계관련 프로그램, 자살예방교육, 담임 교수제 순으로 많이 경험하였으며, 각 프로그램에 대한 만족도는 개인 상담, 전화상담, 심리검사 프로그램 순으로 높게 나타났다.

다섯째, 설문조사 결과에 의거하여 지난 1년간 수일간 지속되는 불안감·우울감·기분변화를 모두 경험하여, 넓은 범위에서 심리적 위기를 겪을 가능성이 높은 대학(원)생을 ‘심리적 위기 학생(의학적인 심리·정서적 위기 진단을 의미하지 않음)’으로 분류하여 살펴보았다. 심리적 위기 학생들은 응답자 전체의 20%로, 자살 생각 비율과 휴학, 자퇴 고려 비율 모두 전체 응답자에 비하여 높게 나타났다. 이들은 전체 응답자에 비하여 대학학생상담센터를 더 많이 이용하지만, 만족도는 낮은 것으로 나타났다.

이러한 설문조사 결과는 다음과 같은 시사점을 가진다.

첫째, 학년이 올라감에 따라 스트레스와 우울, 불안, 기분 변화 경험 학생이 증가하는 것을 고려하여 고학년 및 대학(원)생의 심리·정서를 확대·지원하여야 한다. 고학년이 될수록 학업, 취업 스트레스가 증가하며, 우울 및 불안, 기분 변화 경험도 증가하는 것으로 나타났다. 따라서 고학년 및 대학원생을 대상으로 하는 심리·정서 지원 프로그램을 다양화할 필요가 있음을 시사한다.

둘째, 학생들의 심리·정서실태를 살펴보면, 기분 변화, 불안과 우울, 자살 생각 경험의 비율이 비교적 높게 나타나고 우울이 다수의 연구에서 대학생의 자살 생각의 강력한 예측 지표로 나타나며 자살 생각이 자살 시도로 연결될 수 있다는 점에서(지연옥, 2018; 양혁 외, 2020) 각별한 관심이 요구된다. 예를 들어, 우울감 및 자살 생각 경험자들을 대상으로 심리·정서 관련 정보 및 어플들을 알림서비스(push service)로 제공하거나 심리 관련 멘토(또래, 선배, 지도교수 등) 프로그램 등을 활성화하는 등 이들에 대한 지속적인 관심과 지원이 필요하다.

셋째, 본 조사 결과는 학생상담센터의 다양한 프로그램들 중 상담과 심리 검사가 학생들에게 가장 도움이 많이 되고 있음을 보여준다. 따라서 적시에 필요한 학생들에게 심리 검사 및 상담 서비스를 제공하고, 상담 이후에도 일정기간 동안의 모니터링 및 다양한 심리·정서 지원 프로그램 연계 등과 같은 사후 관리가 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

IV

대학(원)생 심리·정서 지원 방안과 과제



1. 대학(원)생 심리·정서 지원 방안

대학(원)생 심리·정서 지원 방안은 대학(원)생의 의견(2021.5.4.~6.25. 기준)을 토대로 분석하여 제시하였다. 학생들은 코로나-19 감염 우려와 경제적 어려움 및 취업 경쟁에 따른 불안을 호소하였다. 또한 살기 좋은 사회 환경 조성과 함께 개인적으로는 교수 또는 상담자의 따뜻한 관심과 소통, 심리·정서 관리를 위한 다양한 프로그램을 제공받을 수 있기를 요청하였다.

구체적으로 살펴보면, 첫째, 학생들은 단기적으로는 코로나-19에 대한 효과적인 방역 대응을 통해 학교생활에 대한 불안감을 해소해 줄 것을, 장기적으로는 정신 건강을 위한 사회 서비스의 확충을 요청하였다.

둘째, 학생들은 교수, 동료, 상담사 등의 따뜻한 관심과 적극적인 소통을 필요로 하였다. 대학생 시기는 성인이 되었지만, 그에 상응하는 인지적 성숙과 심리적 안정이 이루어지지 않아 불안정한 시기로, 인간관계, 학업, 취업 등에서 심리적 어려움을 경험할 수 있다(김윤희, 양명숙, 2018). 지도 교수는 물론 대학 내 모든 구성원들이 학생에 대한 관심과 상호 소통을 할 수 있는 문화가 중요할 것이다.

셋째, 학생들은 스스로 자신의 심리·정서 건강을 체크하고 관리할 수 있기를 원하였다. 학생들은 다양한 부정적인 감정과 그에 대한 대처법, 심리적 건강의 유지 등에 대한 많은 관심을 가지고 있으나 이에 대한 정확한 정보를 얻을 수 있는 곳이 한정되어 있어 교육 프로그램의 확대를 요청하였다.

넷째, 학생들은 학생상담센터와 관련해서 비대면 상담을 확대하고 쉽게 접근 가능한 프로그램들을 제공하여 학생상담센터의 진입 장벽을 낮추어야 한다고 말한다. 이와 관련된 자세한 내용은 다음과 같다.

〈표 IV-1〉 대학(원)생이 생각하는 심리·정서지원 방안

구분	심리·정서지원방안
심리적 안정을 보장하는 환경 조성	<ul style="list-style-type: none"> • 코로나-19에 대한 효과적인 방역 • 심리적 건강을 위한 사회 서비스 확충 및 그에 대한 안내 • 대학(원)생에 대한 따뜻한 관심과 적극적인 소통
심리·정서 관리를 위한 교육과 다양한 프로그램의 확대	<ul style="list-style-type: none"> • 심리·정서 관리 및 대처 방법에 대한 교육프로그램 확대 제공 • 생활 밀착형 프로그램의 확대
학생상담센터의 활성화	<ul style="list-style-type: none"> • 코로나-19에 따른 비대면 프로그램의 확대 • 학생상담센터 홍보 활성화 • 학생상담센터 이용 대상의 확대

가. 심리적 안정을 보장하는 사회 환경 조성

학생들은 대면 수업, 동아리 활동, 실험실습 등에 있어 코로나-19 감염에 대한 우려와 불안감 등을 보여주고 있다. 확진자의 증가는 대면 수업에 대한 학생들의 심리적 부담을 일부 높이기도 하였다. 또한 코로나-19로 아르바이트와 취업을 위한 일자리 축소, 가정 경제력 감소 등 경제적 문제들이 큰 학생들일수록 심리적 정서적 고통을 호소하였으며, 심리 상담 등의 개인에 대한 조치를 포함하여 적극적인 사회 환경 개선을 요청하였다. 따라서 사회적으로 심리·정서적 건강을 지원하는 서비스를 확충하고 이를 학생들이 이용할 수 있도록 안내하는 것이 필요하다.

코로나로 알바 자리도 얻기 쉽지 않은 상황에서 학비를 자신의 힘으로 감당하는 학생들은 심리적 부담이 매우 클 것이라고 예상됩니다. (4학년)

대학생들이 취업해서 잘 생활할 수 있는 여건을 만드는 게 중요하다고 생각합니다. 다양하고 좋은 기업들 유치 부탁드리며, 근로 환경 여건 개선도 부탁드립니다. 학생들의 인생 청사진이 잘 그려지는 것이야 말로 심리, 정서 안정에 가장 큰 도움이 될 것 같습니다. (4학년)

사회에 나가서도 정부나 도움을 받을 수 있는 곳이 있다는 것을 인지시켜주면 좋을 것 같고, 어디서 어떻게 도움을 받을 수 있는지도 알면 큰 도움이 될 것입니다. (4학년)

또한 학생들은 대학 내 따뜻한 관심과 소통이 심리·정서적 안정감을 줄 수 있다고 하였다. 학생들은 교수의 관심이 필요하며, 교수 및 선후배들과의 유대감을 형성함으로써 안정감을 느낄 수 있다. 따라서 코로나-19로 인한 사회적 거리두기로 소통 부족과 정서적 지지 를 받지 못하고 있는 것에 대한 불만족이 전반적으로 나타났다.

코로나로 학교 수업이 온라인으로 바뀌면서, 학교 관계자나 교수님들도 학생에 대한 관심이 많이 부족하고, 지원해준다는 느낌을 받지 못하고 있습니다. 또한 또래와 소통할 수 있는 기회가 줄어들어 정서적 지원이 부족합니다. 가정에서 자율학습으로 이뤄지는 온라인 교육의 한계를 느낍니다. (4학년)

학생과 교수님간이 교류가 더 활성화되면 좋겠다. (4학년)

교수와 상담 시, 유대관계 형성을 위해 보다 많은 상담시간이 필요하고 피드백도 쌍방향적으로 이루어져야 상담이 더 실질적인 영향력이 생길 듯 합니다. (3학년)

정기적으로 볼 수 있는 심리 치료사나 멘토가 있었으면 합니다. 학교, 사회생활로 유대감과 소속감을 잘 느낄 수 없어요. covid-19 이전에도 이러했습니다. 가정으로 부터든 학교로 부터든 성인이라는 이유로, 대학생은 보다 자율성이 주어지기에, 자유롭지만 그만큼 방치되기도 쉬운 것 같습니다. (2학년)

교수님의 관심과 사랑이 필요합니다. (1학년)

대학 구성원 간의 소통과 정서적 지지를 받을 수 있는 프로그램은 앞선 우수 대학 사례에서 다양하게 나타나고 있다. 예를 들어, 미시건 대학 학생상담센터의 Lunch Series 프로그램은 오후 12시에서 1시 사이에 학생, 교수 및 교직원을 대상으로 토론·친목·멘토링 프로그램을 Zoom으로 제공하고 있다. 국내 대학에서도 선배, 또래 등에 의한 다양한 멘토링 프로그램 등을 운영하는 사례가 나타난다. 또한 코로나-19 이후 학생들의 심리·정서지원 및 소속감 고취를 위한 방안으로, 미국 대학들 중에는 학생들에게 총장 또는 학생상담센터 장의 격려와 관심을 담은 영상 메시지 등을 정기적으로 이메일이나 문자를 통해 발송하였다(American Council on Education, 2020). 이를 통해 학생들은 대학의 관심과 노력을 인지하고 지지받고 있음을 느낄 수 있다.

나. 심리·정서 관리를 위한 교육과 다양한 프로그램의 확대

학생들은 스스로 심리·정서적 건강을 관리할 수 있는 지식과 방법을 습득하기를 원했다. 일상생활에서 경험하는 다양한 감정을 인지하고 안정감을 유지할 수 있도록 도울 수 있는 교육 프로그램의 확대를 희망하였다.

심리상태 관리에 대해 알려주는 강연이나 심리 관련 프로그램, 행사가 다양하고 많았으면 좋겠습니다. (4학년)

안정적인 심리를 유지하는 방법에 대한 교육이 있었으면 좋겠습니다. (4학년)

여러 부정적 감정들에 대해 종류별로 강의를 열어 원인과 대처법을 알려줬으면 합니다. (2학년)

또한 학생들은 체험할 수 있는 다양한 프로그램이 증가하기를 희망하였다. 명상이나 집단 상담, 심리 강연, 성평등, 스마트폰 중독 예방 교육 등 생활 밀착형의 프로그램을 희망하고 있으며, 이를 통해 일상생활을 스스로 관리하고 심리·정서적 문제를 해결하기를 원했다.

실제로 체험할 수 있는 프로그램 개설(명상, 집단상담)을 원합니다. (대학원)

우선 가벼운 마음으로 자주 들을 수 있는 환경을 조성하는 것이 첫 번째라 생각됩니다. 가볍게 즐기는 프로그램을 통해 단기적으로 상담을 받아보며 상담에 대한 기본 틀을 깨고, 장기적으로 대학 내 목표설정(학점, 동아리 등 활동 및 스트레스 free 등)과 상담을 함께 병행하는 프로그램이 있다면 소통하며 진행할 수 있는 유익한 상담 프로그램이 되지 않을까 싶습니다. (2학년)

앞서 살펴본 미국 대학의 학생상담센터에서는 심리·정서 안정을 위한 정보(text, 영상, 음성 자료 등) 및 정보를 얻을 수 있는 홈페이지 링크를 제공하거나, 우울, 불안, 수면 등 자가 진단·치료를 도와주는 각종 어플(Clam, SilverCloud, welltrack 등)을 제공하고 있다. 또한 미시건 대학의 경우, 학생 자문 위원회가 학생 상담 센터의 프로그램과 지원 방법 등에 관한 의사결정에 참여할 수 있도록 하였다. 학생들이 주관하는 스트레스 해소 프로그램(여가, 명상, 피자 파티 등)도 다양하게 나타나고 있다.

다. 학생상담센터 비대면 프로그램의 확대와 활성화

학생들은 코로나-19로 대학학생상담센터의 비대면 프로그램이 더욱 활성화되기를 희망하였다. 전화 상담, 상담 톡 등을 통해 감염의 위험성을 줄이고, 학생들의 심리적, 정서적 건강을 증진할 수 있도록 비대면 상담 관련 활동에 자원을 더 투자하기를 원했다.

개인이 원할 때 상담을 언제든지 온라인으로 할 수 있게 해 주세요. (4학년)

기대하지 않았는데 비대면 전화 상담이 부담도 적고 좋았습니다. 카카오톡이나 이메일, 메시지 등 기타 웹 메신저를 통한 간단 상담 창구가 생기면 사소한 고민을 털어놓는 데 도움이 될 것 같습니다. (1학년)

이와 관련하여 앞서 살펴본 미시건대학, 존스홉킨스 대학, 애리조나 대학, 국내 O대학 등은 문자, 채팅, Zoom을 통해 간단한 상담을 제공하고 있다. 특히 리치몬드 대학은 심리·정서 지원과 관련하여 훈련된 또래 학생들과의 채팅 상담을 제공하고 있다.

또한 다수의 대학(원)생들은 학생상담센터의 활성화를 위한 다각적 노력이 필요하다는 의견을 제시하였다. 구체적으로 살펴보면, 실제 상담센터 이용 방법을 모르는 학생들이 많으므로 관련 정보를 제공하고, 심리 상담에 대한 인식을 개선하기 위한 대중적인 홍보 프로그램이 필요하다고 하였다.

각 대학별 심리상담센터를 적극 운영하여 많은 학생들이 혜택을 볼 수 있게 해주시고(학생들에게 학생상담실이 홍보가 많이 안 되어 있어요. 홍보가 많이 되도록 힘써주시고 상담과정 중 학생의 비밀이 유출되지 않도록 조치해주세요), 자살예방교육을 성평등 예방교육, 가정폭력예방 교육, 스마트폰 중독 예방 교육 시키듯이 매년 의무적으로 시행해주세요. 학교폭력예방교육도 해주세요. (대학원생)

심리상담이 낯설어서 학교 심리센터에 방문하기가 어려운데 그런 진입장벽을 낮출 수 있도록 홍보를 하면 좋을 것 같습니다. (3학년)

스트레스 검사를 권유하는 것에서 끝나는 것이 아니고 그 결과에 따라 조치와 방안도 같이 제시해주고 프로그램을 연결해주는 시스템이 있었으면 좋겠습니다. 스트레스 지수가 매우 높게 나와도 어디로 검사를 받아야하는지, 어떤 곳이 있는지 알아보기 어렵고 따로 상담을 받을 시

간도 없습니다. (3학년)

학생상담센터에 대한 진입장벽을 낮추기 위한 노력으로 건강한 간식 만들기, 각종 공예(만들기), 아로마 오일 수면 교육 등 가벼운 주제의 워크샵과 치료견 또는 안마의자, 게임 공간 제공 등의 프로그램이 나타난다. 또한 페이스북, 인스타그램 등의 SNS을 활용한 프로그램 홍보가 학생들의 참여를 높이고 있는 것으로 보고되었다. American Council on Education에서 발간한 보고서에 따르면, 대학들은 심리·정서지원서비스에 대한 인식 제고, 진입 장벽을 낮추기 위한 홍보와 알림 서비스 개선 및 심리·정서지원 프로그램 개발 등을 향상시킬 것을 강조하였다(Chessman, Vigil, Soler, 2020).

마지막으로 학생들은 학부생뿐만 아니라 대학원생, 외국인 등에 대한 더 많은 관심을 요청하였다.

학부생뿐만 아니라 대학원생에 대한 심리, 정서지원에 대해 적극적인 방법을 강구 부탁드립니다. 대학원 재학생의 경우 대다수가 사회에 진출하여 활동하는 인원이 대부분으로, 현실적인 문제로 인해 많은 어려움을 겪고 있으나, 다양한 이유에 의해 쉽게 털어놓지 못하고 혼자 끙끙 앓고 있는 경우가 많습니다. 절대 비밀을 보장해주시고, 어려움에 대해 공감할 수 있고 해소할 방안을 현실적이고 구체적으로 제시할만한 시스템과 프로그램 마련에 적극 나서주십시오. (대학원생)

상담 등 증 지원 등 외국인에게도 동등하게 대처하는 데가 많았으면 좋겠습니다. (4학년)

미국 대학들은 다양한 인종과 유학생들의 비중이 높은 만큼, 인종 및 문화권 등을 고려한 다양한 집단 상담 및 워크샵 등을 제공하고 있다. 국내에서도 외국인 학생이 증가하고 있으며, 출신 국가가 다양화되고 있다는 점(한국교육개발원, 2021)에서 대학 차원에서 이들을 위한 심리·정서 지원방안을 적극적으로 검토할 필요가 있다.

2. 대학(원)생 심리·정서 지원 과제

본 연구 결과는 상당수의 대학(원)생들이 코로나-19로 인한 불안감과 우울감, 취업 관련 스트레스, 경제적 어려움 등 심리·정서적 어려움을 겪고 있음을 보여준다. 이러한 대학생들의 심리·정서적 어려움은 학생 개인의 대학 생활 부적응과 학업 중단으로 연결될 수 있으며, 국가적으로는 대학 교육과 국가 인재 양성에 있어 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 본 연구 결과를 토대로 다음과 같은 대학(원)생 심리·정서 지원 과제 및 전략을 제시하고자 한다.

가. 대학(원)생 심리·정서 지원을 위한 국가적 시스템과 지원망 구축

대학(원)생의 심리·정서 건강을 위한 입체적인 관리 시스템을 구축하기 위해서는 지역 거점 대학의 학생상담센터를 중심으로 20대 청년층에 대한 광범위한 심리·정서 지원 프로그램을 제공할 필요가 있다. 따라서 대학의 심리·정서 지원 역량을 제고하기 위해 국가차원의 '중앙센터-권역별센터-개별대학'의 지원체계 구축·운영을 제안하고자 한다.

이를 위해서는 「제2차 정신건강복지기본계획」(보건복지부, 2021.3.) 및 「대학생 마음건강 지원 방안」(교육부, 2021.2.9. 발표) 연계한 대학생 심리·정서 지원 방안 마련이 필요할 것으로 보인다. 특히 대학상담센터의 효율적 관리를 위해 전문성·독립성을 갖춘 권역별 거점센터를 선정·운영하며, 거점 센터교의 인프라 활용과 재정지원을 통해 권역 내 대학 간 네트워크 구축·관리가 중요하다(김동일, 2018; 오혜영 외, 2018).

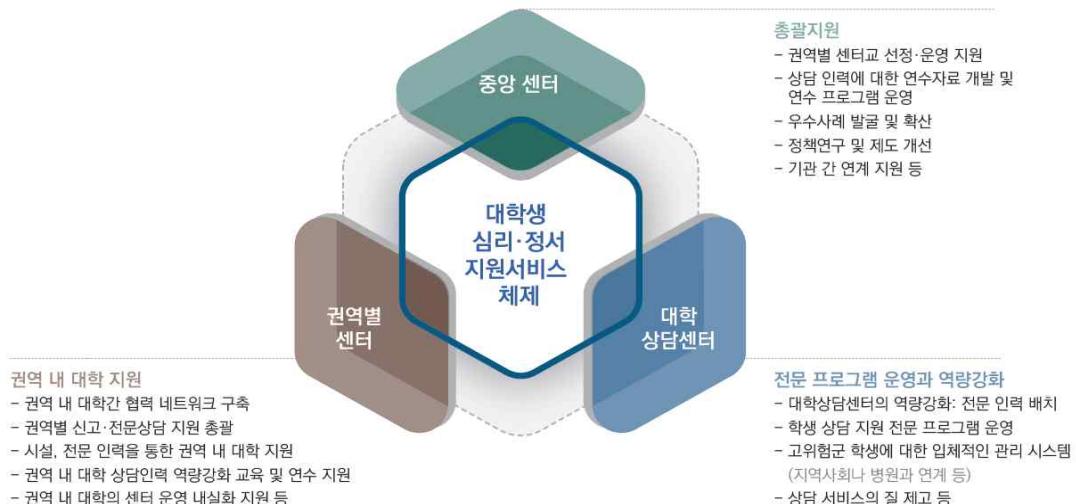
초·중등교육 분야에서는 이미 'Wee클래스(학교)-Wee센터(지역교육청)-Wee스쿨(시·도 교육청)'의 학교, 교육청, 지역사회 연계 통합지원 서비스망이 구축되어 있다. 고위험군 학생을 위한 지역협력모델 구축, 심리 전문가 학교방문 사업, 치료비 지원 등 다양한 사업을 전개하고 있으나, 아직 대학교육에서는 적용되지 않고 있다. 따라서 고등교육 분야에서도 대학과 지역의 통합적인 연계·확대 지원이 필요하다.

국가차원의 '중앙센터-권역별센터-개별대학'의 지원체계는 다음과 같이 구성될 수 있다. 중앙센터는 총괄 지원 센터로 권역별 센터교를 선정하고 운영을 지원한다. 상담 인력에 대

한 연수자료 개발 및 관련 프로그램 운영, 우수사례 발굴·확산 등 기관 간 연계를 지원하고, 관련 제도 개선을 위하여 기능한다.

권역별 센터는 권역 내 대학을 지원하며, 대학 간 협력 네트워크를 구축한다. 권역별 신고·전문상담 지원을 총괄하며, 권역 내 대학 상담인력 역량강화 교육 및 연수를 지원하는 등 운영 내실화를 위하여 기능한다.

마지막으로 각 대학의 학생상담센터는 전문 인력을 배치하고, 학생 상담 지원 전문 프로그램 운영하며, 고위험군 학생에 대한 입체적인 관리 및 상담 서비스의 질 제고에 집중한다.



[그림 IV-1] 대학(원)생 심리·정서 지원서비스 체제 제안

출처: 김동일(2018). 대학상담센터 운영 모형 연구, 한국대학교육협의회 제 57회 대학교육 정책포럼, p82. 재구성함.

이와 관련하여 대학(원)생 및 지역민 정신건강 증진을 위한 대학-지역사회 연계 시스템과 지원 체계 사례를 살펴보면, 대학의 경우, 재학생뿐만 아니라 지역민의 정신건강 증진을 위한 심리서비스를 제공함은 물론 지역 병원 및 전문 상담 인력이 연계되어 있는 것으로 나타난다. 대외 서비스를 담당하는 상담원의 경우 전·현직 정신과의 심리치료사, 또는 Wee센터 임상 심리사도 포함되어 있다.

이처럼 대학의 인적·물적 자원을 활용하고 지역사회의 유관기관과 연계하여 재학생뿐만 아니라 지역민을 위한 심리·정서 서비스를 확대·제공할 필요가 있다.

나. 코로나-19 장기화에 따른 대학(원)생 심리·정서 지원

코로나-19로 대학들은 감염 위험을 낮추기 위하여 신속하게 비대면 상담으로 전환을 이루었다. 코로나-19 이전에는 사이버 상담이나 화상 상담이 치료자의 신뢰성에 대한 우려, 비언어적 단서의 부족, 개인 정보 유출 등으로 효과가 적을 것이라고 여겨져 왔다(임성진, 이정은, 한신, 2019). 그러나 코로나-19의 장기화에 따라 다양한 방식의 심리상담 서비스 제공 및 프로그램 개발의 필요성이 더욱 부각되었다.

AI 기술의 발달로 챗봇과 같은 인터페이스를 통해 상호작용하는 소프트웨어가 개발됨에 따라 이를 상담에 활용하는 시도도 이루어지고 있다. 본 조사 결과도 역시 학생상담센터가 제공하는 프로그램들 중 개인 상담, 전화 상담, 심리 검사 등 학생 개인을 대상으로 한 프로그램에 대하여 만족도가 높게 나타나고 있음을 보여준다. 이아라 외(2019)는 챗봇과 유사한 상호작용 소프트웨어를 개발하여 우울 문제를 주제로 내담자 경험을 분석하여 실제 상담과 유사성을 확인한 바 있다. 특히 학생들이 심리적 어려움에도 불구하고 부정적 인식과 낮은 접근성에 의하여 이용이 제한적이라는 점에서 시간과 공간의 제약을 극복할 수 있는 온라인 상담 서비스는 심리·정서지원 서비스의 저변을 확대할 수 있을 것으로 기대된다. 따라서 코로나-19의 장기화로 대면상담이 불안하거나 어려운 상황에서 인터넷, 전화, SNS 등 다양한 매체 상담(기존 정부지원 서비스 활용 또는 학교 자체 개발) 등을 활성화함으로써 대면 상담을 보완하는 것이 필요하다.

특히 코로나-19로 대면 수업이 온라인 수업으로 대체되면서, 학생들은 다양한 어려움에 직면하였다. 일반적으로 많은 학생들이 학업환경의 변화로 인한 집중의 어려움과 수면습관·식습관 패턴 변화를 경험하고 있으며, 이로 인한 학생들의 불안과 우울에 영향을 미치고 있다(Chessman, Vigil, Soler, 2020). 특히 집중과 수면습관의 어려움이 우울증과 관련이 있다는 점(Acharya et al., 2018; Martin, 2010)에서 보편적인 자기 관리 및 치유 프로그램이 필요하다. 미시건 대학 등의 미국 대학들은 불안, 우울, 스트레스, 불면증 등에 대응할 수 있도록 맞춤형 심리·정서 지원 관련 프로그램과 정보를 제공하는 다양한 어플(SilverCloud, TalkNow, Calm, sanvello 등)을 무료로 사용할 수 있도록 지원하고 있다.

국내 A대학은 온라인 자가치유 프로그램을 통해 각자의 고민을 스스로 지속적이고 체계적으로 점검하고 치유할 수 있도록 하고 있다. 이러한 자가 진단 및 치유 프로그램을 활성

화하여 보다 많은 학생들이 스스로 자신의 심리·정서를 보살필 수 있도록 하는 것이 필요할 것이다. 다음의 사례들은 이에 대한 효과적인 대응 사례를 보여주고 있다.

<표 IV-2> 비대면 상담 프로그램 및 다양한 매체 활용 사례

대학	주요 내용
A대학	<ul style="list-style-type: none"> • 자가진단 도구 제공(심리건강 정도와 심리적 강점 진단/한국어, 영어, 중국어로 포털 시스템에서 실시, 결과 조회 상시 운영) • 온라인 자가치유 프로그램(마음챙김, 생애진로, 습관 고치기 등) 제공: 스스로 고민을 지속적이고 체계적으로 점검하고 치유할 수 있도록 함
D대학	<ul style="list-style-type: none"> • 코로나-19 이전부터 활용해 온 전화상담(24시간/위기 상담), 이메일 상담 활용 • 비대면 상담 공간을 확보하지 못한 학생들을 위한 비대면 상담공간을 별도 제공
O대학	<ul style="list-style-type: none"> • 카카오톡 채널을 통한 24시간 온라인 서비스 상담봇(챗봇AI) 제공(2020년 3월부터). <ul style="list-style-type: none"> - 진로 및 심리상담, 관련 검사에 대한 전반적·세부적 정보 제공, 각종 프로그램 안내 - 카카오톡을 통한 일대일 채팅상담 가능 - ‘고민 남기기’ 메시지 기능(상시이용): 전문 상담원 확인 후 연락할 수 있도록 설계됨 - 챗봇→카톡상담→개인상담으로 연계되는 사례가 증가함.
Brown University	<ul style="list-style-type: none"> • 인종차별 관련(Anti-Racism Task Force, 특히 코로나-19로 인한 아시아계 인종차별), 비대면 커피 만남 & 환영식 프로그램(Virtual Coffee with CAPS) 운영 • 코로나-19로 격리를 경험한(하고 있는) 모든 학생에게 전화 상담 진행
Dartmouth University	<ul style="list-style-type: none"> • Zoom을 통해 개인 및 집단 상담과 워크숍(격리 상황에서 비대면 학습, 친구 및 가족 관계 등) 진행. 특히 학교 대표팀 선수들을 위한 코로나-19 격리 대처법, mental 관리, 동기부여, 집중, 부상관리, 대인관계, 수면, 웰빙에 대한 워크숍 진행
Harvard University	<ul style="list-style-type: none"> • 코로나-19 상황에서 정신건강(Mental Health) 관련 자료 및 링크 제공: 학습 및 즐길 수 있는 프로그램, 중독 관련, 불안, 미루는 습관, 생산성을 높이는 방법 정보 제공 • Anti-Asian Racism: 코로나-19로 괴롭힘을 겪고 있는 아시아계학생을 위한 링크 및 전화 번호 제공
Johns Hopkins University	<ul style="list-style-type: none"> • 원격 드롭인 일반 그룹 상담 <ul style="list-style-type: none"> - 코로나-19로 인한 격리 학생: 격리 중인 학생들과 Zoom을 통해 지원과 연결 - 코로나-19 상황에서 대인 관계 • 원격 상담 제공을 위한 직원 교육 프로그램 <ul style="list-style-type: none"> - 자살 충동 대학생 접근법, 코로나19 중 사살 위엄, 코로나19 기간 동안 심리·정서지원, 고등교육을 위한 원격 의료 규정(코로나-19 상황)
University of Michigan	<ul style="list-style-type: none"> • 코로나-19로 인해 교수, 교직원 및 학생들이 고립감, 불안감 또는 우울감으로 어려움을 겪는 경우 활용할 수 있는 연중무휴 이용 가능한 무료 외부지원 서비스 제공(https://caps.umich.edu/article/crisis-text-line-21.10.12. 검색). • 임상 심리 전문가들이 개발한 학생 지원 프로그램(SSP)과 파트너쉽을 맺은 미국대학에서는 재학생들에게 24시간 전화 및 채팅으로 상담이 가능한 무료 어플 제공(https://myssp.app/ca/home)

본 조사의 전문가 간담회에 따르면, 비대면 프로그램과 관련하여 온라인 연결과 시간차, 화면 멈춤에 따른 상담 중단 경우 발생, 소규모 대학들의 상담 센터에 대한 지원 부족, 교수들의 온라인 상담법에 대한 매뉴얼 부재, 상담원들의 장비 지원(핸드폰, 컴퓨터 등) 문제, 상담 공간이 없는 학생에 대한 장소 마련 등 다양한 상황에 의한 제약의 극복이 필요하다. 따라서 이와 같은 프로그램 개발에 있어, 온라인 상담, 어플 등의 활용에 필요한 장비와 온라인 환경의 학생 간, 대학 간 차이를 보정할 수 있는 방안이 필요할 것이다.

또한 심리상담은 개인 내면의 복합적인 문제를 읽어내야 하고, 내담자의 언어적, 비언어적 반응을 총체적으로 분석하고 진단하여 적절한 상호작용을 통해 심리적 회복을 돋는 것이다. 따라서 상담센터가 이러한 본질적 기능에 충실할 수 있는 지원 체제를 구축하고 챗봇, AI, SNS 등을 적극 활용하여 발전시켜 나가는 노력이 필요할 것이다.

다만, 비대면 상담 및 기술 등을 활용한 상담에 있어 고려해야 할 점은 다음과 같다.

첫째, 내면적인 어려움, 증상, 고통을 다루는 심층 상담에는 위험 요소가 따르며, 사생활 및 개인정보 보호와 관련된 법적 이슈 발생 가능성을 고려하여 활용하여야 한다(카푸로 & 나겔보르그, 2013; 이동훈, 김주연, 김진주, 2015; 강수정, 유금란, 2018; 최설, 김미리혜, 2021).

둘째, AI 챗봇 또는 SNS 등 기술을 활용한 상담서비스를 제공하기 위해서는 대면상담과 달리 별도의 비대면 상담 전문 인력과 교육 훈련 프로그램이 필요하다(한재희, 이정인, 김세영, 2020). 매체를 통해 이루어지는 의사소통에서 나타나는 언어와 비언어적 소통의 특성 및 상담에 미치는 영향을 알고 대응하기 위한 훈련이 필요하다(America counseling association, 2014).

셋째, AI 챗봇 상담 개발을 위해서는 빅데이터 구축과 관련하여 자료 수집 및 보관 방법 등에 관한 논의가 필요하다(황매향, 황희산, 2020).

마지막으로 상담 방법에 대한 학생의 선택을 존중하고 그에 따른 효과와 한계에 대하여 알려주는 것이 필요하다(America counseling association, 2014).

다. 건강한 대학 생활을 위한 지원과 심리·정서 지원 프로그램 다양화

대학생 시기는 성인이 되었지만, 그에 상응하는 인지적 성숙과 심리적 안정이 이루어지지 않아 불안정한 시기이다. 이 때 미래를 위한 선택과 결정도 이루어지기 때문에 사회적, 심리적 압박감이 큰 것으로 나타난다. 특히 코로나-19로 인한 경제적, 사회적 침체는 많은 학생들의 심리·정서적 어려움을 가중시키고 있다. 따라서 심리 상담 프로그램뿐만 아니라 건강한 대학생생활을 위한 다양한 지원 프로그램이 필요한 시점이다(한국대학교육협의회, 2019).

따라서 교양 수업을 통한 접근 기회를 늘리거나, 심리검사 참여 보상 및 최소한의 의무조건(필수 과목 지정 등)을 마련하는 등 예방적인 심리·정서 지원을 위한 노력이 필요하다 (Chessman, Vigil, Soler, 2020). 미국 대학에서는 심리상담방법에 있어 팟캐스트, Drop-In 방식 등을 활용하여 다양한 방식으로 학생들과 소통하고 있는 것으로 나타난다. 국내에서도 채험형 프로그램을 활용하여 폭넓게 학생들과의 소통을 시도하고 있다. 이와 관련하여 국내·외 사례를 살펴보면 다음과 같다.

〈표 IV-3〉 건강한 대학 생활을 위한 지원과 심리·정서 지원 프로그램 다양화 사례

대학	주요 내용
J대학	<ul style="list-style-type: none"> • 학생들의 성장, 자기 이해 등으로 지원 영역을 확장하고, 학생들에게 심리·정서적 위기가 발생하였을 때 학생상담센터의 진입 문턱을 낮추기 위한 프로그램을 운영함. 펠트공예(힐링시계, 걱정인형), 원예치료(화분심기, 토피어리), 미니전시회(아크릴화, 인생액자) 등의 체험형 프로그램 중심으로 힐링 특강을 개설하여, 일상적 스트레스를 관리하면서도 상담센터에 대한 인지도 및 편견을 낮추도록 함
Dartmouth University	<ul style="list-style-type: none"> • 팟캐스트를 통해 코로나-19에서의 회복탄력성과 심리·정서 지원을, Zoomcast에서는 정신과 의사와의 심리학 관련 주제에 대한 지식 제공 및 토론 프로그램을 운영하고 있음
Denison University	<ul style="list-style-type: none"> • 스트레스 관련 정보 및 관리 팀과 전략 제공, 이완 기술, 암마 의자, 공예, 게임, 미술치료, 치료견, 아로마 테라피 양말 만들기, 건강한 간식 만들기 등의 프로그램을 제공하고 있음. 또한 수면 관리를 위한 기술과 전략, 정보 등을 제공하며, 낮잠을 잘 수 있는 공간을 안내하고 아로마 오일 수면 교육을 전문가를 통해 제공하고 있음. 이외에도 영양에 대한 정보 제공 및 건강식을 만들 수 있는 교육용 주방을 제공하고 있으며, 재정 관리 및 지원을 위한 상담도 제공하고 있음.
Johns Hopkins University	<ul style="list-style-type: none"> • Drop-In 방식으로 상담원과의 간단한 채팅 상담을 통해 정신 건강에 대한 질문, 스트레스, 감정 관리, 학업, 집중, 휴식, 운동 등 생활 관리 전략에 대한 조언, 필요와 정체성에 맞는 1:1 채팅(비밀 채팅) 등을 선택할 수 있음. 재학생은 예약 없이 선착순으로 무료 이용 가능하며, 일반적으로 약 10~25분 정도 소요됨. 상담 가능한 요일, 시간, 상담원을 안내하며 예약을 위한 링크를 제공함

대학	주요 내용
University of Florida	<ul style="list-style-type: none"> 매주 목요일 팟캐스트(Podcast)를 다양한 주제(죽음, 자살, 섭식장애, 음식, 유학생, 흑인, 성폭행, 동기부여, 분노, 자기개발, 트라우마 등)로 진행함
University of Richmond	<ul style="list-style-type: none"> 모든 학부생은 졸업 전에 건강(Wellness) 관련 수업(4과목)을 완료해야 졸업할 수 있음. 또한 The CAPS Peer Support Warmline을 학생상담센터 홈페이지 위젯을 통해 주 7일 오후 8시부터 오전 2시까지 심리·정서 지원과 관련하여 훈련된 또래 학생들과 채팅(단, 방학기간 제외/긴급하지 않은 심리·정서 지원 관련 채팅)이 가능함.

라. 학생의 위기도 수준에 맞춘 심리·정서 지원 제공 및 고위험군 학생 지원 강화

본 조사에서 지난 1년간 자살에 대한 진지하고 구체적인 생각을 해본 경험이 있는 학생은 응답자의 20.2%로 나타났다. 이는 한국트라우마스트레스학회 「코로나-19 국민 정신건강실태조사」 20대 자살 생각 비율인 19.95%(3차 조사)와 비슷한 수치이다. 또한 20대의 사망원인 1위가 ‘고의적 자해(자살)’로 54.4%를 차지하고 있다(통계청, 2021). 그리고 전 연령층에서 극단적인 선택을 하거나 시도한 경우가 20대에서 가장 높게 나타나고 있다(보건복지부, 2020).

이처럼 심리·정서적인 어려움을 겪는 학생들이 증가하고, 특히 전문적인 상담이 필요한 고위험군 학생이 증가하면서 이들을 위한 적극적인 지원이 필요하다. 심리 상담 활동과 체계적인 지원 시스템(예, 상담 관련 온라인 데이터베이스 등)을 마련하고 외부와의 연계를 강화할 필요가 있다. 이와 관련하여 국·내외 위기 학생 관리 사례들을 요약·제시하면 다음과 같다.

〈표 IV-4〉 학생의 위기도 수준에 맞춘 심리·정서 지원 제공 및 고위험군 학생 지원 사례

대학	주요 내용
Q대학	<ul style="list-style-type: none"> 대학생활적응도검사의 전수조사를 통해 고위험군 학생들을 조기 발견하고 관리하는 서비스를 제공함. 고위험군 학생들에게 학생상담센터의 관리뿐만 아니라 학과/지도교수의 관심과 지원, 전문가의 개별 전화상담 등을 제공함. 고위험군 학생들의 개인정보 이용 동의 하에 지도교수와 학과에 안내하여 정서적 밀착지원으로 연결하고 다차원적으로 모니터링하여 학과 차원에서 이탈이 없도록 관리함. 또한 대학생활적응도검사에 대한 분석 결과를 각 단대별, 학과별 특성(진로, 학습, 대인관계, 심리·정서)을 분석하여 공유하고, ‘찾아가는 학과 컨설팅’을 통해 학생 지도 및 상담지원 프로그램에 대한 정보를 제공함으로써 학생상담센터-학과-지도교수 간의 협력을 다각적으로 모색함

대학	주요 내용
L대학	<ul style="list-style-type: none"> 심리적 위기를 겪고 있는 위기학생에 대해서 자살위험성 평가 및 조기 개입 서비스를 운영하고 있으며, 병원의 진단 및 진료가 필요한 고위험군 학생에게 협약병원과 연계하여 검사비 및 진료비를 지원하고 있음. 연간 10명 내외로 하며 지정 병원에 한하여 예산범위 내 1인 최대 40만원(조기 진단비용 및 추후 진료비용 포함, 입원비 제외)을 지원함
C대학	<ul style="list-style-type: none"> 학생에 대한 조기 진단 후, 개인상담을 목적으로 따라 3가지 모델(강점개발, 고충해결, 위기상담)로 진행함. 또한 위기 학생에 대한 통합지원부서를 마련하여 사후 개입 시스템을 구축하고, 한 달에 1번씩 상담센터 내에서의 의료진 상담과 즉각적인 약물치료가 필요한 경우의 비용 지원, 대학병원 및 MOU를 맺은 인근 개인병원으로 인계하는 시스템을 마련하고 있음. 이와 관련하여 수도권 C대학은 2020년도에 총 280건의 병원 연계 실적을 보고함
Brown University	<ul style="list-style-type: none"> 고위험군 학생에 대해서 정신과 치료와 연계할 뿐만 아니라, 24시간 위기 전화 상담 및 Helping a Student in Distress 홈페이지를 연결하여 B.E.A.R(Be Present, Engage, Ask, Refer) 프로젝트를 통해 위기 진단 및 교수진 직원 부모와 가족, 동료 및 학생들, 지역사회 구성원들이 서로 지원을 제공할 수 있도록 운영하고 있음
University of Michigan	<ul style="list-style-type: none"> 우울증, 일반화 된 불안 장애, 양극성 장애 및 외상 후 스트레스 장애에 대한 기타 검사를 대면 또는 온라인으로 심층 임상 검사 등 제공함. 이를 바탕으로 정도에 따라 전문 상담원과 상담 또는 캠퍼스 안팎의 전문가와 연결하고 지원함. 지역의 전문 상담 치료사에 대한 정보를 탐색할 수 있는 데이터베이스를 제공함. 긴급한 경우, 대학병원 정신과 응급 전화 서비스를 제공·연계 치료하고 있음.

마. 심리·정서 지원 다각화를 위한 인력 구성의 다양화와 지역 및 대학 맞춤 특화 서비스 개발

최근 대학 내 학생상담센터는 심리·정서적 위기 학생들뿐만 아니라, 다양한 문제(식습관, 섭식 장애, 수면, 생활 습관, 중독(약물, 알콜, 게임, 스마트폰 등), 성폭행, 데이트 폭력, 성 정체성 등)로 상담을 의뢰하는 학생들이 증가하고 있다. 또한 학내 상담센터를 이용하는 학생들이 장애 학생, 해외 유학생, 새터민 대학생 등으로 다양해짐에 따라 그에 대한 유형별 맞춤 프로그램의 개발이 요구되고 있는 추세이다. American Council on Education의 조사에 따르면 코로나-19 팬데믹은 특정 인종 및 민족, 저소득 계층, 만성질환을 앓고 있는 학생들의 심리·정서를 더 취약한 것으로 나타났다(American Council on Education, 2020; Chessman, Vigil, Soler, 2020). 국내 역시 동일한 관점에서 이를 위한 맞춤 프로그램과 적절한 인적·물적 지원, 교육이 요청된다.

이를 위해서는 첫째, 대학(원)생에게 나타날 수 있는 여러가지 영역의 심리·정서적 문제

에 적절히 대응할 수 있도록 다양한 스펙트럼의 상담 인력을 확보하고 지속적으로 전문성을 높일 수 있는 체계적인 지원 방안이 마련되어야 한다. 앞서 살펴본 미국 대학의 상담센터들은 심리 및 교육 상담 전공 외 정신과 의사, 간호사, 임상사회복지사, 영양사, 약물 전문가 등 다양한 관련 자격증 소지자 등을 구성원으로 포함하고 있다. 예를 들어 애리조나 대학 상담인력에는 스포츠 심리학, 군인 심리학, 약물 전문가 등이, 콜롬비아 대학은 상담 분야에서 장애전문가, 행정 분야에서 코디네이터, 서비스 도우미 등을 두고 있다.

둘째, 각 대학의 학생 특성에 맞는 특화 서비스 및 프로그램을 개발하고, 지역 사회와의 상호 협력을 통하여 심리·정서 지원의 영역을 다각화할 필요가 있다. 앞선 미국 대학상담센터 사례들은 각 대학마다 특화된 서비스를 보여준다. ‘상담과 심리’분야 뿐만 아니라 모든 의료 서비스를 포괄하는 ‘전방위 건강관리(다트머스, MIT 등)’, ‘일상생활의 행복과 안정(Wellness, Well-Being) 관리 (플로리다, 존스홉킨스 등)’등 학교와 학생 특성에 맞추어 관련 서비스 및 프로그램을 제공하고 있다. 국내에서는 부산대, 한양대 등과 같이 지역 사회와의 상호 협력에 의하여 대학 학생상담센터의 지원 대상 및 영역을 확대, 발전시키는 사례가 있다.

따라서 포스트 코로나 시대에 대학(원)생의 심리·정서 지원을 위하여 대학은 개별 학생에 적합한 심리·정서 서비스를 제공하고 예방 교육 프로그램을 확산하며, 지역 사회와 관련 서비스를 연계 협력하여 이를 토대로 정부-지자체-대학 간 상호 인적·물적 지원 체제를 구축하여야 할 것이다.

V

요약 및 제언



1. 요약

본 연구는 미국과 한국의 대학(원)생 심리·정서 지원 사례와 대학(원)생의 심리·정서 지원 실태 조사를 바탕으로 정책적 과제와 방안을 도출하였다.

가. 조사 방법

첫째, 대학 학생상담센터에서 운영하고 있는 심리·정서 지원 사례를 분석하였다. 각 사례는 심리·정서 지원 부분 우수사례 대학을 중심으로, 대학의 규모와 유형, 지역 등을 고려하여 선정하였다. 대학 학생상담센터 홈페이지에 나타난 내용을 중심으로 상담센터 인력 구조 및 특징, 주요 업무 및 심리지원 프로그램과 서비스, 코로나-19 대응 등을 조사하였으며, 국내 대학 중 일부 확인 사항이 필요한 사례는 해당 대학 전문가의 검토를 받아 수정하였다.

둘째, 대학(원)생 심리·정서지원실태 조사를 위하여 국내 4년제 대학생과 대학원생을 대상으로 설문조사를 시행하였다. 조사 내용은 코로나-19로 인한 스트레스와 심리·정서 경험, 대학 생활에서의 학과 소속감 및 휴학, 자퇴 고려 경험, 대학 학생상담센터의 이용 경험과 만족도 및 도움 정도, 대학(원)생 심리·정서지원방안 등의 내용을 포함한다.

나. 조사 결과

첫째, 미국 대학에서는 일반적인 상담뿐만 아니라 섭식장애, Body image(외모, 체중 등), 수면, 생활습관, 중독, 성폭행, 데이트 폭력, 성정체성, ADHD 등 다양한 문제에 대한

상담과 프로그램을 제공하고 있다. 다양한 집단 예를 들어, 유학생, 이중문화(Bi-Cultural) 학생, LGBTQ+(lesbian, gay, bisexual, transgender, queer) 학생, 교직원 및 가족 등을 위한 세분화된 그룹 상담과 프로그램을 제공하고 있다. 이러한 다양한 분야의 상담을 제공하기 위한 상담센터 인력의 전공은 교육학, 심리학, 스포츠 심리학, 군인 심리학, 정신 의학, 가정 의학, 간호학, 약물학, 사회복지학, 영양학, 컴퓨터시스템 등으로 구성되어 있는 것으로 나타났다. 또한 고위험군 학생에 대한 신속한 개입 및 치료를 위해, 정신과 의사 또는 간호사를 필수 인력으로 배치하거나 지역사회 또는 병원과 연계하여 서비스를 제공한다.

둘째, 국내 대학에서 다양한 심리검사를 제공하고 있으며, 개인상담 전 심리검사를 필수로 진행하기도 한다. 심리·정서 지원 프로그램은 신입생, 대학원생, 국제학생, 장애학생, 학사경고생, 특정 학과 학생 등을 대상으로 진행되고 있다. 소수의 대학에서 교직원, 휴학생(졸업유예생), 지역민을 위한 상담 및 프로그램을 운영하는 것으로 나타났다. 상담센터인력은 대부분 심리학 또는 교육학(상담) 분야의 전문가로 구성되어 있다. 고위험군 학생에 대한 신속한 조치를 위하여 조기 발견하기 위한 진단검사를 실시하거나 캠퍼스 안전망을 구축하여 운영하고 있다. 또한 소수의 대학에서 정신과 치료를 직접적으로 연계하거나 비용을 지원하는 것으로 나타났다.

셋째, 코로나-19로 미국과 한국의 대학들은 모두 원격 상담을 병행 또는 전면 시행하고, 관련 사항을 공지하고 있으며, 코로나-19 관련 정보 및 대처 방법과 다양한 프로그램을 개발·제공하고자 노력하고 있다. 특징적인 예로, 미국의 경우 코로나-19상황에서 아시아계 학생들에 대한 혐오 관련 문제 지원 및 예방 프로그램 제공과 국내의 경우 AI챗봇, 메타버스 플랫폼 등을 활용한 경우가 나타났다.

넷째, 대학(원)생 심리·정서 지원 실태조사 결과를 살펴보면, 코로나-19로 인한 스트레스는 취업 준비 관련 스트레스가 가장 크게 나타나며, 그 다음으로 학업 관련 스트레스가 높게 나타났다. 반면, 교우 관계 스트레스나 학교생활 관련 스트레스는 크지 않은 것으로 분석된다. 학년이 증가함에 따라 학업 관련 스트레스와 취업 준비 관련 스트레스는 증가 추세를 보여주며, 교우 관계 스트레스는 1학년이, 학교생활 관련 스트레스는 2학년이 상대적으로 조금 높게 나타났다. 전공 계열의 측면에서는 자연·공학·의약학 계열 학생들의 스트레스가 조금 더 높게 나타났다.

다섯째, 대학(원)생들의 심리·정서적 어려움을 살펴보면, 지난 1년간 생활에 불편을 주는

정도의 기분 변화를 경험한 학생들은 41.4%, 수일간 지속되는 불안감을 경험한 학생들은 30.8%, 수일간 지속되는 우울감을 경험한 학생들은 33.2%로 학년이 증가할수록 경험자의 비율은 증가하는 추세를 보여주었다.

자살에 대한 구체적인 생각을 해본 경험이 있는 학생들은 20.2%이었으며 이들 중 종종, 또는 매일 생각한다는 학생들이 6.9%로 분석된다. 이러한 학생들의 심리·정서적 안정에 위협이 되는 요소들은 취업 경쟁과 불안 심화, 학비, 생활비 등의 경제적 어려움이 큰 비중을 차지하는 것으로 나타난다. 코로나-19로 인하여 학생들의 대학 및 학과에 대한 소속감은 낮게 나타나며, 29.9%의 학생들이 비대면 수업의 비효과성, 사회활동의 감소, 학교생활 적응의 어려움으로 휴학 또는 자퇴를 고려한 경험이 있었던 것으로 나타났다.

여섯째, 지난 1년 간 대학학생상담센터 이용 경험자는 응답자의 13.6%에 해당하며, 전반적인 만족도는 3.44(5점 척도)로 나타났다. 학생들은 심리검사, 진로설계관련 프로그램, 자살예방교육, 담임 교수제 순으로 경험 빈도가 높게 나타나며, 각 프로그램에 대한 만족도는 개인 상담, 전화상담, 심리검사 프로그램 순으로 높은 만족도를 보여주었다.

일곱째, 설문조사 결과에 의거하여 지난 1년간 수일간 지속되는 불안감·우울감·기분변화를 모두 경험하여 넓은 범위에서 심리적 위기를 겪을 가능성이 높은 대학(원)생을 '심리적 위기 학생(의학적인 심리·정서적 위기 진단을 의미하지 않음)'으로 보았을 때, 심리적 위기 학생들은 응답자 전체의 20%를 차지하였다. 이들의 자살 생각 비율과 휴학, 자퇴 고려 비율은 모두 전체 응답자에 비하여 높게 나타났으며, 학생상담센터 이용률은 상대적으로 약간 높지만, 만족도는 낮은 것으로 분석되었다.

위의 연구 결과를 바탕으로 도출된 대학(원)생 심리·정서 지원 방안 및 과제는 다음과 같다.

첫째, 대학(원)생의 의견(2021.5.4.~6.25. 기준)을 토대로 분석된 심리·정서 지원 방안은 궁극적으로는 살기 좋은 사회 환경 조성, 개인적으로는 교수 또는 상담자의 따뜻한 관심과 적극적인 소통, 다양한 프로그램 제공으로 정리된다. 구체적으로 학생들은 교수, 동료, 상담사 등의 따뜻한 관심을 필요로 하며, 인간관계, 학업, 취업 등과 관련하여 경험하는 심리적 어려움을 상담 받고자 한다. 또한 학생들은 스스로 자신의 심리·정서 건강을 체크하고

관리할 수 있기를 원하고 있다. 다양한 부정적인 감정과 그에 대한 대처법, 심리적 건강의 유지 등에 대한 많은 관심을 가지고 있으나 이에 대한 정확한 정보를 얻을 수 있는 곳이 한정되어 있어 교육 프로그램의 확대를 희망하였다.

둘째, 대학(원)생 심리·정서 지원을 위한 과제로는 국가차원의 대학(원)생 심리·정서 지원을 위한 국가적 시스템과 지원망 구축을 제안하였다. 이는 '중앙센터-권역별센터-개별대학' 지원 체계의 형태로 대학상담센터의 효율적 관리를 위해 전문성·독립성을 갖춘 권역별 거점센터를 선정·운영할 것을 제안하였다. 거점 센터교의 인프라 활용과 재정지원을 통해 권역 내 대학 간 네트워크 구축·관리함으로써 심리·정서 지원 역량을 강화할 필요가 있다. 중앙센터는 총괄 지원 센터로 권역별 센터교를 선정하고 운영을 지원하며, 상담 인력에 대한 연수자료를 개발하고 연수 프로그램 운영하고, 우수사례를 발굴하여 확산하는 등 기관 간 연계를 지원하고, 관련 제도 개선을 위하여 기능하도록 한다.

셋째, 다양한 대학(원)생의 문제(식습관, 섭식 장애, 수면, 생활 습관, 중독(약물, 알콜, 게임, 스마트폰 등), 성폭행, 데이트 폭력, 성 정체성, 장애 학생, 해외 유학생, 새터민 대학생 상담 등)에 대응할 수 있는 다양한 스펙트럼의 인력을 확보하고 지속적으로 전문성을 높일 수 있는 체계적인 지원 방안이 필요하다. 또한 각 대학의 학생 특성에 맞는 특화 서비스 및 프로그램을 개발하고, 지역 사회와의 상호 협력을 통하여 심리·정서 지원의 영역을 다각화할 필요가 있다.

2. 제언

본 연구는 코로나-19로 대학 생활의 제약을 경험하는 학생들의 심리·정서 실태를 진단해 보고, 이들을 지원하는 대학의 노력과 사례들을 살펴보았다. 도출된 연구 결과와 지원 방안 및 과제를 토대로 대학(원)생 심리·정서 지원을 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 코로나-19의 장기화에 대응하여 현재 많은 대학들이 비대면 상담 서비스 및 관련 프로그램을 제공하고 있으며, AI나 챗봇 등의 정보기술을 적극 활용하여 학생들의 심리·정서 건강을 지원하고 있다. 그러나 다양한 방식의 매체 상담 서비스와 프로그램들에 대하여

제기될 수 있는 법적, 윤리적 문제 및 전문 교육 훈련 방법 등에 대한 지침 개발 및 관련 연구가 미흡한 상황이다.

따라서 포스트 코로나 시대에 효과적인 대학(원)생의 심리·정서 지원을 위해서 개별 대학은 다양한 문제와 상황에 대한 정보 축적이 필요하다. 이를 토대로 관련 문제에 대응할 수 있도록 가이드라인을 개발하는 등 대학 간 협력 또한 필요할 것이다.

둘째, 학생들의 심리·정서는 대학마다 다를 수 있으며, 그에 대한 지원 요구도 차이를 보인다. 코로나-19 발생 초기와 현재, 이후와 같이 시점에 따라 또는 학생들의 성장 단계 등에 따라 학생들의 심리·정서와 효과적인 지원방법도 달라질 수 있다. 따라서 학생들에 대한 정기적인 데이터 수집 및 대학 내 공유와 효과적인 지원을 위한 전략 개발이 지속적으로 필요하다. 심리·정서 지원 방안은 데이터를 기반으로 개발되는 것이 바람직하며, 이는 학생들의 심리적 위기를 감소시키고 중도 이탈을 방지하여 학생 성공을 촉진할 수 있을 것이다.

셋째, 최근 유학생 증가와 출신 국가의 다양화, 다문화 가정의 증가, 다양한 성 정체성의 등장 등 대학 구성원의 변화가 가시화되고 있다. 또한 젠더 갈등, 데이트 폭력 등 대학생들이 실감하는 사회 문제 역시 변화하고 있는 추세이다. 따라서 학습과 진로에 중점을 두고 운영되고 있는 국내 대학의 심리·정서지원 프로그램의 사회 변화 반영이 필요하다. 인종, 민족뿐만 아니라 성 정체성, 중독 유형, 폭력 유형 등에 따라 다른 방식으로 심리·정서 지원 프로그램을 시행하고 있는 미국 사례를 참고해 볼 수 있을 것이다.

또한 심리·정서지원을 위한 대학 구성원의 범주에 교직원 및 구성원의 가족도 포함하는 방안을 고려해 볼 필요가 있다. 학생의 심리적 안정을 위해서는 주변의 교직원과 가족의 지지가 중요하다. 관련하여 MIT에서 제공하고 있는 학생, 교직원, 교수진의 아내, 남편, 파트너를 돋는 가족지원 프로그램 및 활동(산전 요가, 출산 준비, 부모를 위한 수업, 유학생 가족의 경우 새로운 문화 적응 등) 사례를 참고해 볼 수 있다.

넷째, 포스트 코로나 시대에는 대학(원)생의 심리·정서적 지원을 위하여 개별 대학의 노력은 넘어서 대학과 대학 간, 대학과 지역 간의 연계와 협력이 요구된다. 따라서 효과적인 대학(원)생의 심리·정서 지원을 위해서 개별 대학은 다양한 문제와 상황에 대응하는 심리·정서 서비스를 제공하고 심리적 위기 예방을 위한 프로그램을 확산시켜야 할 것이다. 지역

사회 역시 대학과 연계·협력함으로써 대학의 심리·정서 지원에 조력할 필요가 있다. 지역 사회는 심리·정서지원 서비스를 대학과 연계·협력함으로써 대학의 심리·정서 지원에 기여하고 동시에 지역민에게도 동일한 서비스를 이용할 수 있도록 함으로써 상호 협력할 수 있다. 이와 같은 방식으로 정부-지자체-대학에 의한 상호 인적·물적 지원 체제를 구축하여 장기적으로는 국민의 심리·정서적 안정에 기여할 수 있을 것이다.

본 연구를 바탕으로 다음과 같은 후속 연구들을 제안한다.

첫째, 코로나-19로 대학(원)생 뿐만 아니라 대학 교수 및 직원들 역시 수업과 교육과정 운영 및 대학 경영 등에 있어 다양한 어려움을 경험하고 있다. 새로운 수업 방식, 비대면 방식에 대한 적응 과정에서 나타나는 대학 교수의 고민과 스트레스 및 행정 서비스를 담당하는 직원들의 어려움을 분석하고 지원할 필요가 있다. 특히 비정년트랙 교수 및 강사, 조교들이 경험하는 코로나-19로 인한 스트레스 및 심리·정서적 건강에 대한 관심도 필요하다. 학생들과 직접 접촉하고, 상호 관계를 형성하고 있다는 점에서 대학 교직원들에 대한 관심이 필요하다. 따라서 대학 교직원들의 심리·정서 실태를 파악하고 지원 방안을 모색하는 기초 연구가 후속으로 이루어져야 할 것이다.

둘째, 심리적 위기 학생을 대상으로 한 심층 연구가 필요하다. 심리적 위기 정도와 문제 유형, 추적 조사 등의 후속 연구를 통해 위기 학생에 대한 효과적인 관리 방안을 마련할 수 있을 것이다. 특히 코로나-19로 심리적 위기 학생들이 증가하고 있는 만큼 상담사, 친구, 가족들의 어려움과 고통에 대하여 관심을 기울일 필요가 있다. 상담사 및 주변인의 안정은 위기 학생을 보호할 수 있는 지지대가 될 수 있다. 따라서 이들이 겪고 있는 어려움을 진단하고 극복할 수 있는 프로그램 모색 또한 필요할 것이다.

셋째, 심리·정서적 이유로 이미 휴학하였거나 문제를 해결하지 못한 채 졸업한 학생들에 대한 추적 조사 및 이들을 지원하기 위한 방안 연구도 이루어져야 할 것이다. 심리적 어려움을 겪고 있는 학생들은 휴학 또는 졸업 이후에 심리·정서적 사각 지대에 놓일 수 있다. 따라서 대학 및 지역 사회의 지속적인 연계 지원 체제는 구축해야 할 것이다.

참고문헌



교육부(2021.2.9.). 「대학생 마음건강 지원 방안」 보도자료.

교육부(2021.7.29.). 「교육회복 종합방안」 기본계획 보도자료.

교육부(2021.8.25). 반값등록금 실현 등 청년특별대책 87개 과제 발표(관계부처합동). 보도자료.

국립정신건강센터(2020). 2020 정신건강비전포럼. 코로나 이후 한국사회. 국립정신건강센터.
강수정, 유금란(2018). 상담자의 온라인 윤리: 내담자 정보 검색 및 활용과 상담자 자기개방. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(3), 575-600.

김귀분, 최연주(2014) 노인의 사회적 요인(노인차별경험, 가족지지) 및 심리 정서적 요인(고독, 무력감)과 죽음불안 관계, 성인간호학회지, 26(5), 584-591.

김동일(2018). 대학상담센터 운영 모형 연구; 한국대학교육협의회(편). 대학생의 심리적 위기 극복 및 인성계발 지원 방안. 제57회 대학교육 정책포럼 자료집. pp.51-83.

김동일(2020). 코로나-19와 대학생 정신건강: 대학생활문화원의 과제와 전망; 서울대학교 사법대학 교육학과 교육연구소 제7회 관악교육포럼 자료집, pp.41-70.

김동일, 이정인, 김기현, 유훈(2021). 코로나 일상(With COVID-19) 시대 대학학생상담기관의 기능과 역할: 비대면 기반 학생상담센터 운영 사례를 중심으로, 상담학연구: 사례 및 실제, 6(1), 47-63.

김미성, 이순복, 전귀연(2005). 유아기 자녀를 둔 어머니의 심리정서적 특성과 인지적 특성이 양육행동에 미치는 영향. 부모교육연구, 2(1), 39-56.

김수현(2012). 한국과 미국 대학상담센터의 주요 업무와 기능, 인간인해, 33(2), 37-52.

- 김윤희, 양명숙. (2018). 자살위험 대학생의 생존요인 인식유형에 관한 탐색적 연구: Q 방
법론 적용. *상담학연구*, 19(3), 313-340.
- 노성동(2020). 코로나 19 사태로 인한 대학생들의 심리적 영향과 극복요인. *신학과 실천*,
72, 331-356.
- 라파엘 카푸로, 미카엘 나겐보르그(2013). 로봇윤리(Ethics and robotics)- 로봇의 윤리
적 문제들. *어문학사*.
- 박의수, 조영채(2017). 대학생의 사회적지지, 심리적 행동특성 및 스트레스가 우울수준에
미치는 영향: 공분산구조분석에 의한 인과모델의 검증. *한국산학기술학회 논문지*,
18(6), 209-218.
- 보건복지부 국립정신건강센터(2020). 국가 정신건강현황 보고서 2019.
- 보건복지부(2020). 2020 자살예방 백서. 중앙자살예방센터.
- 보건복지부(2021.3.9.). 제2차 정신건강복지기본계획(2021~2025). 발간자료.
- 서미, 정익중, 이태영, 김지혜(2017). 후기청소년 지원방안 연구 -심리·정서적 지원 중심-.
청소년상담연구(총서), 2017(199), 1-92.
- 서울시청년활동지원센터(2020). 코로나-19 속 청년 더 이상 시간이 없다. 청년보장포럼.
- 손은령, 고흥월, 이순희(2013). 한·미 대학상담 기관 운영 실태 비교, *교육연구논총*, 34(1),
291-309.
- 양혁, 이경주, 고혜연, 이상민(2020). 대학생의 스트레스와 우울 및 자살실행 가능성의 관
계: 공황증상 동반에 따른 다집단 분석, *한국심리학회지: 상담 및 상담치료* 32(2),
873-896.
- 양혜진(2020). 코로나-19 상황에서 대학신입생들의 자아탄력성 정도에 따른 우울감과 심
리적 정서의 차이. *The Journal of the Convergence on Culture Technology*,
6(3), 75-82.
- 이동훈(2018). 대학생의 심리적 위기 극복 및 인성계발 지원방안(토론); *한국대학교육협의*

- 회(편). 제57회 대학교육 정책포럼 자료집. pp.85-101.
- 이동훈, 김주연, 김진주 (2015). 온라인 심리치료의 가능성과 한계에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(3), 543-582.
- 이아라, 김효창, 차민철, 지용구(2019). 상담 이론 기반의 심리 상담 챗봇을 활용한 내담자 경험 연구. 대한인간공학회지, 38(3), 161-175.
- 이정민, 김경은, 조은이, 조수연(2020). 대학 상담기관 24시간 위기전화 상담자의 경험에 대한 질적 사례연구. Journal of Qualitative Inquiry, 6(3), 305-340.
- 이종만(2020). 코로나 19 원격 교육에서 외로움과 유튜브 과다사용이 대학생활적응에 미치는 영향에 대한 탐색적 연구. 한국콘텐츠학회논문지, 20(7), 342-351.
- 이혜은, 이순희(2021). 코로나 (COVID-19)로 인한 대인관계 변화와 대처경험에 대한 대학생의 인식. 학습자중심교과교육연구, 21, 405-417.
- 임성진, 이정은, 한신(2017). 화상통화를 이용한 심리치료에 대한 인식 및 필요성 연구. 스트레스研究, 25(1), 57-67.
- 오혜영, 김동일, 송지연(2018). 대학생의 심리적 위기 극복 및 인성계발 지원사업 설계 연구: 고등교육 미래인재 양성을 위한 심리적 강인성 및 인성 계발의 지원 기반 설계. 한국대학교육협의회.
- 전국대학교학생상담센터협의회(2020). 2019 전국 대학교 학생상담센터 실태조사.
- 조정래(2021). 코로나 19는 청소년의 일상을 어떻게 바꾸었는가? : 불리한 청소년의 학습, 심리·정서, 미디어 사용을 중심으로. 한국교육사회학회 학술대회자료집, 75-98.
- 지연옥(2018). 대학생의 취업스트레스, 인지적 유연성, 사회적지지, 우울 및 자살 사고 간의 구조적 관계 분석, 박사학위논문, 동아대학교.
- 최설, 김미리혜(2021). 코로나 시대의 건강심리 서비스: 원격 심리치료의 효과와 이슈, 한국심리학회지 건강, 26(1), 1-20.
- 탁주영, 제미자(2019). 학교부적응 아동을 대상으로 하는 집단 음악활동 프로그램의 심리

- 정서적 효과성. *사회복지상담연구*, 3(1), 33-54.
- 통계청(2021). 2020년 사망원인 통계.
- 한국교육개발원(2021). 2021 고등교육기관 외국인 유학생 현황.
- 한국대학교육협의회(2018). 대학생의 불안, 이대로 괜찮은가? 대학생의 정신건강 위기 지원 방안. 제57회 대학교육정책포럼.
- 한국대학교육협의회(2019). 소셜네트워크 속 대학생들의 심리와 위기. 제60회 대학교육정책포럼.
- 한국대학교육협의회(2019). 대학생 정신건강 실태와 심리상담 지원의 쟁점 및 과제. KCUE Higher Education Issue 2019년 2호.
- 한국트라우마스트레스학회(2020). 코로나바이러스감염증-19 1, 2, 3차 국민 정신건강 실태조사. 보건복지부.
- 한국트라우마스트레스학회(2021). 코로나바이러스감염증-19 4차 국민 정신건강 실태조사. 보건복지부.
- 한재희, 이정인, 김세영(2020). 코로나바이러스감염증-19(COVID-19) 대응 심리지원을 위한 한국상담학회 긴급 전화상담의 상담자 참여 경험 연구, *상담학연구: 사례및실제*, 5(2), 17-40.
- 황매향, 황희산(2020). 테크놀로지 기반 상담 실제의 도전과 과제. *상담학연구*, 21(4), 219-245.

Acharya L, Jin L, Collins W.(2018). College life is stressful today - Emerging stressors and depressive symptoms in college students. *Journal of American College Health*, 66(7), 655-664. [doi: 10.1080/07448481.2018.1451869]

American Council on Education(2020). MENTAL HEALTH, HIGHER

EDUCATION, EducationAND COVID-19 ;Strategies for Leaders to Support Campus Well-Being.

Brianna C.J. Clark, Morgan Taylor(2021). 2021 Fall Term Pulse Point Survey Of College And University Presidents, PART II. American Council on Education.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J.(2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. Psychiatry Research, 287,
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

Chessman H.M., Vigil D., Soler M. C.(2020). Mental Health Task Forces In Higher Education. American Council on Education.

Li, Y., Wang A., Wu Y., Han N. and Huang H.(2021) Impact of the COVID-19 Pandemic on the Mental Health of College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. Front. Psychol. 12:669119. doi: 10.3389/fpsyg.2021.669119

Ochnik, D., Rogowska, A.M., Ku?nierz, C. et al.(2021). Mental health prevalence and predictors among university students in nine countries during the COVID-19 pandemic: a cross-national study. Scientific Reports 11, 18644. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-97697-3>

Martin, J.M.(2010). Stigma and student mental health in higher education, Higher Education Research & Development, 29(3), 259-274.

McCann, M., Fulton, M., & McDole, T. (2021). State approaches to addressing student mental health. Education Commission of the States.
(<https://www.ecs.org/research-reports/key-issues/student-health-and->

wellness/에서 21.12.5. 인출.)

University of Michigan CAPS(2020). 2019-2020 Annual report; <https://en.calameo.com/read/00448287885af4840e8e1>

University of Michigan CAPS(2019). 2018-2019 Annual report; <https://en.calameo.com/read/0044828784b7aa6bc93df>

Seidel, E.J., Mohlman, J., Basch, C.H., Fera, J., Cosgrove A., Ethan D.(2020). Communicating Mental Health Support to College Students During COVID-19: An Exploration of Website Messaging. *J Community Health* 45, 1259–1262. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00905-w>

Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., Sasangohar, F(2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *the Journal of Medical Internet Research*, 22(9), doi:10.2196/21279

Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., Sasangohar, F.(2020). Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *the Journal of Medical Internet Research*, 22(9), doi:10.2196/22817

Zhou, S., Qi, M., Wang, L., Yang, X., Gao, L., Zhang, L., Yang, R., Chen, .(2020). Mental Health Problems and Related Factors in Chinese University Students During the COVID-19 Pandemic. *Research Square*. <https://orcid.org/0000-0003-2395-6120>

<https://caps.umich.edu/content/groups-lunch-series-workshops> (21.11.9.검색)

<https://caps.umich.edu/article/all-about-outreach-what-we-do-and-why-we-do-it-0> (21.11.9.검색)

<https://umcpd.umich.edu/> (21.11.9.검색)

<https://umich.edu/facts-figures/> (21.5.18.검색)

<https://www.niche.com/colleges/search/top-public-universities/> (21.5.18.검색)

<https://2020.annualreport.umich.edu/awards-and-honors/fy-2020-rankings/> (21.5.18.검색)

<https://thebestschools.org/rankings/best-psychology-programs-world-today/#umich> (21.5.18.검색)

<https://www.collegemagazine.com/top-10-colleges-advocating-for-mental-health-awareness> (21.5.18.검색)

<https://caps.umich.edu/> (21.5.18.검색)

<https://caps.umich.edu/article/caps-embedded-staff> (21.11.9.검색)

<https://hr.umich.edu/benefits-wellness/health-well-being/mental-emotional-health/mental-health-counseling-consultation-services/faculty-staff-counseling-consultation-office-fascco> (21.11.9.검색)

<https://caps.umich.edu/article/meet-our-staff> (21.11.9.검색)

<https://caps.umich.edu/article/private-counseling-rooms-caps> (21.11.9.검색)

<https://caps.umich.edu/about> (21.11.9.검색)

<https://caps.umich.edu/article/depth-clinical-screenings> (21.11.9.검색)

<https://screening.mentalhealthscreening.org/goblue> (21.11.9.검색)

<https://caps.umich.edu/article/crisis-services> (21.11.9.검색)

<https://caps.umich.edu/article/after-hours-urgent-support> (21.11.9.검색)

<https://medicine.umich.edu/dept/psychiatry/patient-care/psychiatric-emergency-service> (21.11.9.검색)

<https://caps.umich.edu/article/gender-affirming-services-transnonbinary-students> (21.11.9.검색)

<https://caps.umich.edu/article/mental-health-student-groups> (21.11.9.검색)

<https://umich.silvercloudhealth.com/signup/> (21.11.11.검색)

<https://caps.umich.edu/article/crisis-text-line> (21.11.11.검색)

<https://oir.jhu.edu/university-enrollment/> (21.11.11.검색)

<https://www.jhu.edu/assets/uploads/2018/12/johnshopkinsfactbook.pdf>
(21.11.11.검색)

<https://www.universities.com/programs/mental-health-counseling-counselor-degrees> (21.5.12.검색)

<https://psychologydegreeguide.org/rankings/masters-in-counseling-psychology>
(21.5.12.검색)

<https://www.bestcounselingdegrees.net/rankings/masters/online-clinical-mental-health-counseling-programs/> (21.5.12.검색)

<https://www.bestcounselingdegrees.net/methodology> (21.5.12.검색)

<https://jhu.thrivingcampus.com> (21.5.12.검색)

<https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter> (21.5.12.검색)

<https://jhsap.org/> (21.5.12.검색)

<https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/worried/> (21.11.11.검색)

<https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/about-us/> (21.11.11.검색)

<https://umcpd.umich.edu/> (21.11.9.검색)

<https://jhu.thrivingcampus.com> (21.11.11.검색)

<https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/our-services/crisis-and-emergency-services/> (21.11.9.검색)

<https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/our-services/group-therapy/#dropin> (21.11.9.검색)

<https://qprinstitute.com> (21.11.9.검색)

<https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/our-services/group-therapy/#dropin> (21.11.11검색)

<https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/our-services/outreach-workshops-programs> (21.11.11검색)

<https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/chat-with-a-counselor-zoom/> (21.11.9.검색)

<https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/our-services/cc-services-during-covid-19> (21.11.11.검색)

<https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/wp-content/uploads/sites/36/2021/02/CWAC-outline-and-FAQ.pdf> (21.11.11.검색)

<https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/calendar/> (21.11.9.검색)

<https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter/self-help-and-assessments/> (21.11.9.검색)

[\(21.5.12.검색\)](https://www.asu.edu/facts/#/facts/enrollment/campus-major(Full time))

<https://www.chosun.com/national/education/2021/05/11/HSSWI25VRZCV3E3PJQBQGIBK3U/> (21.5.12.검색)

[\(21.5.12.검색\)](https://www.greatvaluecolleges.net/rankings/innovative-mental-wellness-programs)

<https://www.activeminds.org/programs/healthy-campus-award/previous-awards>

dees/ (21.5.12.검색)

<https://eoss.asu.edu/counseling> (21.11.9.검색)

<https://eoss.asu.edu/health/portal> (21.11.9.검색)

<https://eoss.asu.edu/counseling/providers> (21.11.9.검색)

<https://eoss.asu.edu/counseling/services/individual> (21.11.9.검색)

<https://eoss.asu.edu/counseling/services/victim-services> (21.11.9.검색)

<https://eoss.asu.edu/counseling/services/crisis> (21.11.9.검색)

<https://eoss.asu.edu/counseling/services/support-circles> (21.11.9.검색).

<https://www.sanvello.com> (21.11.9.검색)

<https://www.ipnos.com/> (21.11.9.검색)

<https://eoss.asu.edu/counseling/services/outreach> (21.11.9.검색)

<https://eoss.asu.edu/counseling/mental-health-resources> (21.11.9.검색)

<https://www.sanvello.com/self-care/> (21.11.9.검색)

<https://myssp.app/ca/home> (21.5.12.검색)

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.onetapsolutions.morneau.myissp&hl=en_US&gl=US (21.5.12.검색)

<https://apps.apple.com/us/app/my-ssp/id1112006222#see-all/reviews> (21.5.12.검색)

<https://ifx.richmond.edu/pdfs/FB2-Enrollment.pdf> (21.5.18.검색)

<https://www.activeminds.org/press-releases/5-colleges-and-universities-name-d-best-in-class-for-health-and-wellbeing/> (21.5.18.검색)

<https://www.greatvaluecolleges.net/rankings/innovative-mental-wellness-programs> (21.5.18.검색)

<https://undergraduatecatalog.richmond.edu/curriculum/as-programs/department/wellness.html> (21.11.9.검색)

<https://caps.richmond.edu/> (21.11.9.검색)

<https://caps.richmond.edu/contact/index.html> (21.11.11.검색)

<https://caps.richmond.edu/services/index.html#step-10-off-campus-referrals>
(21.11.11.검색)

<https://caps.richmond.edu/> (21.11.11.검색)

<https://denison.edu/campus/about/fast-facts> (21.5.20.검색)

[https://www.activeminds.org/press-releases/5-colleges-and-universities-name
d-best-in-class-for-health-and-wellbeing/](https://www.activeminds.org/press-releases/5-colleges-and-universities-name-d-best-in-class-for-health-and-wellbeing/) (21.11.9.검색)

<https://www.facebook.com/DUWellness/> (21.11.11.검색)

<https://denison.edu/campus/health/contacts> (21.11.9.검색)

<https://denison.thrivingcampus.com/> (21.11.9.검색)

<https://denison.edu/campus/health/24-7-counseling-support> (21.11.11.검색)

<https://denison.edu/campus/health/stress-management> (21.11.11.검색)

<https://denison.edu/campus/health/healthy-sleep> (21.11.11.검색)

<https://denison.edu/forms/eating-disorder-interdialogue-guidelines> (21.11.11.검색)

<https://denison.edu/campus/dining/wh/127876> (21.11.11.검색)

<https://denison.edu/campus/health/financial-health> (21.11.11.검색)

<https://www.facebook.com/DUWellness/> (21.11.11.검색)

<https://denison.edu/campus/health/wellness-tracking-app> (21.11.11.검색)

<https://denisonuappointments.as.me/schedule.php> (21.11.11.검색)

[https://www.forbes.com/sites/civication/2020/05/27/supporting-students-dur
ing-mental-health-awareness-month—beyond/?sh=e3269c1ab5bf](https://www.forbes.com/sites/civication/2020/05/27/supporting-students-during-mental-health-awareness-month—beyond/?sh=e3269c1ab5bf)
(21.11.11.검색)

<https://www.brown.edu/campus-life/support/counseling-and-psychological->

services/ (21.11.30.검색)

<https://health.columbia.edu/> (21.11.30.검색)

<https://students.dartmouth.edu/health-service/> (21.11.30.검색)

<https://camhs.huhs.harvard.edu/> (21.11.30.검색)

<https://medical.mit.edu/services/mental-health-counseling> (21.11.30.검색)

<https://counseling.illinoisstate.edu/> (21.11.30.검색)

<https://uhs.princeton.edu/> (21.11.30.검색)

<https://counseling.ufl.edu> (21.11.30.검색)

<https://health.cornell.edu> (21.11.30.검색)

<https://caps.umich.edu/> (21.11.30.검색)

<https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter> (21.11.30.검색)

<https://eoss.asu.edu/counseling> (21.11.30.검색)

<https://caps.richmond.edu/> (21.11.30.검색)

<https://denison.edu/campus/health> (21.11.30.검색)

부 록

1. 미국 14대학 특성별 분류 및 심리상담
프로그램 사례
2. 대학(원)생 심리·정서지원 방안에 관한
설문 조사

부록1**미국 14대학 특성별 분류 및 심리상담 프로그램 사례**

대학(상담센터 명칭)	프로그램
■ 상담과 심리 분야에 중점	
Brown University (Counseling and Psychological Services)	<ul style="list-style-type: none"> Consultation(상담): 정신과 치료 지원과 연계(약물 관리, 정신과 의사와의 상담, 학교 밖 상담 등) 교육프로그램(workshops or trainings) : suicide prevention, test anxiety, enhancing wellness, how to deal with stress. 집단 상담: 학부, 대학원생 대상, 성 다양성(Gender Diversity), ADHD 등과 관련된 프로그램 Outreach & Community Building <ul style="list-style-type: none"> The B.E.A.R.(Be present Engage Ask Refer) Project: 교직원 및 교수진이 어려움에 처한 학생들을 지원하는데 필요한 기술을 배우는 프로그램 Lab 프로그램: 기존 심리·정서 지원 프로그램을 개선하거나 새로운 시도를 하기 위해 파일럿 테스트를 하는 프로그램으로, 실험적인 프로그램을 실시한 후, 성공적인 경우 계속해서 진행; 2020년 기을학기-인종차별 관련(Anti-Racism Task Force), 비대면 커피 만남 & 환영식 프로그램(Virtual Coffee with CAPS), DBT(Dialectical Behavioral Therapy)Skills Group, Psychiatry Resident(정신과 약물 복용하는 학생들 도움) 등 운영. 코로나-19 상황에서 상담을 예약하기 위한 새로운 방법 추가, 상담시간 연장, 졸업생과 대학원생을 위한 프로그램 추가 개발 등을 진행. 위기 상담: 고위험군 학생에 대해서는 24시간 위기 전화 상담 및 Helping a Student in Distress 홈페이지 (https://www.brown.edu/helping-a-student)를 연결하여 운영. 심리·정서 지원 관련 정보 및 관련 링크 제공뿐만 아니라 외부 상담기관 안내. HealthiestYou 앱 출시(21.9.21.): 원격 상담 및 자가치료, 심리·정서 관리 등 연중무휴 사용가능
Harvard University (Counseling and Mental Health Service)	<ul style="list-style-type: none"> Short-term Counseling ·Medical Prescribers(정신과 치료) Virtual Workshops & Groups: Recovery Support Group(건강, 웰빙 관련 심리교육 지원), 유학생, 아시아계 여학생 지원, 대학원생 그룹, Being a Student in a Virtual World, 남·여 성소수자(Queer) 그룹, 감정 관리, Color Mindfulness, Healing, and Self-Care Workshop Group 등 CAMHS Cares Line 24/7(위기 상담)·자가 진단 Peer Counseling(또래 상담 모임): [학부생/Contact(성 정체성 관련), Harvard Eating Concerns Hotline and 아웃리치(운동, 신체(body image), 음식, 섭식 장애 관련), RESPONSE(강간, 학대, 데이트 폭력 등 관련), Room 13(젠더, 정체성, 음주, 마약, 슬픔, 관계, 식사, 건강, 학교생활 관련 등. 심리·정서 지원 외에 웰빙 및 건강증진 센터(Center for Wellness and Health Promotion)는 별도로 운영하고 있음(https://wellness.huhs.harvard.edu/): 마사지, 침술, 요가, 필라테스, 워크샵(스트레스, 수면, 명상, 마음 챙김, 성적 건강 등) 프로그램
Illinois State University (Student Counseling)	<ul style="list-style-type: none"> 위기 상담(Mental Health Emergencies)·정신과 치료 지원 진로 상담·섭식 장애 관련 상담 · 교외 정신과 치료에 대한 안내 자기진단 검사: 우울증, 불안, PTSD(외상 후 스트레스 장애), 알코올, 약물 중독, 섭식 장애, 조현병 등/모바일 어플(https://welltrack.com/)안내

대학(상담센터 명칭)	프로그램
Service)	<ul style="list-style-type: none"> 워크샵: 불안, 신체(body image), 자살예방, Kognito(다른 사람 듣기, 학생, 교직원, 교수를 위한 온라인 프로그램) 등 Relaxation Room: 마음 챙김 명상, 미술 치료, 전신 이완 등을 위한 공간 제공
University of Michigan (Student Life Counseling And Psychological Services)	<ul style="list-style-type: none"> 임상 서비스 제공: 개인 및 커플상담, 심층 임상 검사, 지속적 관리 및 추천 서비스, 위기 상담(코로나-19 관련 포함), 성정체성 관련 지원 서비스(필요 시 학교 보건소, 대학 병원 등과 협력하여 지원) <ul style="list-style-type: none"> 교직원 상담 무료 어플 제공(문자 상담 등) 집단 상담: 개인의 성장 및 학업, 대인관계, 섭식 장애, 학대·방치를 경험한 학생, 성폭력, 데이트 폭력을 경험한 학생, 성 정체성과 성적 지향, 관계, 완벽주의, 자폐 등 Lunch Series: 오후 12~1시, 학생, 교수, 교직원에게 제공되는 토론·친목·멘토링 Zoom프로그램 예방 및 교육: 정신 건강과 관련된 다양한 아웃리치 프로그램(Outreach)- 캠페인, 자살예방, 학생 참여, 세미나, 신입생을 위한 정신 건강 가이드, 학생 참여 프로그램 Mental Health Wellness Zone: 안마의자, 요가 및 명상 도구, 광선 요법 등 제공하는 공간 연구 및 데이터 작업 <ul style="list-style-type: none"> 전문가 양성 교육 정신 건강 관련 자료
Arizona State University (ASU Counseling Services)	<ul style="list-style-type: none"> 개인 상담: 필요할 경우 대학과 계약된 지역 사회의 정신과 의사와의 연계를 제공 집단 상담: 드롭 인 방식과 ZOOM, 사회, 정서, 종교 관련 위기상담: Crisis Services은 예약 필요 없이 언제든 연락할 수 있는 번호를 제공 (24시간 전용 전화)·심리·정서 지원 관련 정보 제공 <ul style="list-style-type: none"> 교직원 지원 프로그램 아웃리치 및 훈련 프로그램: 실습교육, 박사심리학 인턴십, 심리학 훈련 캠퍼런스 등(홈페이지를 통해 대상별 상담 지침(교직원용, 부모용, 친구, 관리자 및 직원 등) 관련 정보와 심리·정서 지원 관련 정보 및 외부 링크를 제공하고 있음)
University of Richmond (Counseling and Psychological Services)	<ul style="list-style-type: none"> 개별화된 케어 모델(Individualized Care Model: Cornish의 Stepped Care 모델 기반) 활용: 총 10단계로 구성되며, 낮은 단계를 완료해야 다음 단계로 갈 수 있음. 개인 상담: 우울증, 관계, 수면, 섭식, 마음돌봄(Mindfulness), 인종과 다양성, 외상 후 스트레스, 건강, 성별 등 집단 상담: 성인 ADHD, 흑인 인권, 바디 프로젝트, 마음돌봄(mindfulness), 슬픔과 불안 관리, 성폭력 피해자 지원, 자신과 타인에 대한 이해 등 위기상담: 성폭력, 자살 위험, 응급 의료 등 <ul style="list-style-type: none"> 교직원 지원 프로그램 외부 전문 상담 지원: 지역 사회 심리·정서 지원 서비스와 연결 지원 및 온라인 데이터베이스 제공
■ 전방위 건강관리 서비스 지원에 중점	
Columbia University (Columbia Health)	<ul style="list-style-type: none"> Individual Counseling: 단기개별 상담, 1회당 약 45분 소요 Medical Services(의료지원 서비스): 예방접종, 급성 질환·부상·화상 등 즉각적 치료 지원, 약물 중독 관련 교육 & 훈련), 심리·정서 지원 상담 Support Groups(집단 상담): 졸업생, 흑인, 아시아계, 유학생, 신입생, 명상, 음식만들기, 미루는 습관, 수면, 트라우마, 커플, 재향 군인, 자폐증, 성적 지향(Queer & transgender), 웰빙, Coping Skills for Safety and Connection, 성 관련(HIV, 성폭행 등) <ul style="list-style-type: none"> Disability Services(장애학생 관련 지원) Workshops and Trainings(워크샵 & 교육) <ul style="list-style-type: none"> 또래 상담(Friend2Friend) Urgent Mental Health Concerns(위기 상담)

대학(상담센터 명칭)	프로그램
Dartmouth College (College Health Service)	<ul style="list-style-type: none"> 전문적인 심리·정서 지원 관련 정보 제공: ADHD, 정신 건강 검진 도구 제공(ULifeline), 알코올, 마약, 정신과 약물 처방, 성전환 등 / 교외 정신건강 치료에 대한 안내 제공. 의료지원 서비스: 알레르기, 치과, 안과, <u>스포츠의학</u>, 물리치료, 약물관리, X-ray, 심리·정서 지원 상담 / Dartmouth College 건강 서비스 포털(healthservices.dartmouth.edu)을 운영(건강 및 예방 접종 온라인 양식을 작성 등) 워크숍: 불안, ADHD, 주의력, 신체(Body image Project), 감정 조절 교직원 지원 프로그램 아웃리치: 상담 및 교육, 자살 예방, 성폭행 관련, 심리·정서 지원 관련 강의 및 토론 등 제공 심리·정서 지원 관련 정보 제공과 가이드 및 링크 제공: 음주, 약물, 섭식장애, 성 폭력, 자살예방, <u>스트레스</u>, 군인, 비극, 우울증/외부 심리·정서 지원 관련 링크, 유용한 모바일 어플 알림/ 상담센터 정규 업무시간 외에 긴급하고 위기 상황에서의 연락처를 제공하고 있음. 팟캐스트: 회복탄력성, 인문학, 건강 및 웰빙에 대해 토론이 입로드 되어 있고, THINKS WITH SHRINKS는 상담 센터가 주최하는 정신 건강 Zoomcast로, 정신과 의사와의 심리학 관련 주제에 대한 지식 제공 및 토론이 이루어짐.
Massachusetts Institute of Technology (MIT Medical)	<ul style="list-style-type: none"> 의료지원 서비스: 1차 진료팀 진단 서비스(PCPs: Primary care providers)후 관련 서비스 연결/ 알레르기, 영양, 산부인과, 치과, 피부과, 응급치료, 내과, 안과, 안경, <u>스포츠의학</u>, 정형외과, 방사선, 트렌스젠더 건강, 침술, 금연, 예방주사, 건강 플랜, 학생 심리·정서 지원 및 상담 서비스 등 개인 상담: 일반상담, 심리치료, 약물치료 • 위기 상담 • 또래 상담 집단 상담: 유색인종 대학원 여학생, ADHD, 인지행동 치료, 논문 코칭, 완벽주의, 연애, 의대생 등 Community Wellness: 마음과 신체의 활성화, <u>스트레스</u>를 줄이는 데 도움이 되는 정보와 기술 제공을 위한 수업과 워크샵 제공(마음돌봄(mindfulness), 요가, 드롭인 명상, <u>스트레스</u> 관리 기술 등) 상담사 훈련 프로그램 • 교직원 및 퇴직자 상담(치료) 지원 가족 지원: MIT 학생, 교직원, 교수진의 아내, 남편, 파트너를 돋는 프로그램 및 활동(산전 요ガ, 출산 준비, 부모를 위한 수업, 유학생 가족의 경우 새로운 문화 적응 등) 건강 & 심리·정서 지원 관련 정보 및 링크 제공: 운동, 수면, <u>스트레스</u>, 성, 성폭력, 식사, 웰빙, 금연, 교외 정신과 치료에 대한 안내
Princeton University (University Health Service)	<ul style="list-style-type: none"> 의료지원 서비스: <u>스포츠</u> 의학, 예방접종, 물리치료, 섭식장애, 만성 질환, 성 관련, 정신과 치료 지원 등. 특히 전문적 치료(Specialized Treatment)는 알콜, 약물 중독, 식생활, 만성적인 불안, 신체·심리적 장애, 학교 대표팀 선수 등 전문적 치료가 필요한 학생뿐만 아니라 그 학생의 가족, 친구, 교수 등 관련자에게 상담 제공 개인 상담, 커플 상담 심신 프로그램(Mind–Body Programs): 요가, 필라테스, 태극권, 명상관련 프로그램, 심리학 관련 특강(온라인) 및 다양한 주제의 교육 프로그램. 특히 Skills-Based Consultations은 상담사가 60분간 개별세션(불안대처, 생활 습관, 대인관계, 음주, 수면, 식생활, 발표불안 대처 등)을 제공. 또한 우울, 섭식장애, 명상, 수면, <u>스포츠</u> 심리학, <u>스트레스</u>와 관련된 워크샵과 Princeton Distress Awareness and Response(고통의 징후를 인식하는 방법과 대응법)은 대화식으로 진행.

대학(상담센터 명칭)	프로그램
	<ul style="list-style-type: none"> 상담센터 직원을 위한 상담과 치료, 복지 지원. 지역 정신 건강 서비스 기관 정보 및 추천 링크 제공
Cornell University (Cornell Health)	<ul style="list-style-type: none"> 의료지원 서비스: 예방접종(코로나-19, 독감, 알레르기), 방사선, 약국, 영양, 성 관련, 젠더 관련, 장애 학생, 스포츠 의학, 물리 치료, 1차 의료 서비스(정신 건강과 관련하여 질문이나 우려 사항에 대해 이야기하고 필요에 따라 전문 진료 의뢰) 약물 관리·연중무휴 24시간 전화상담 • 개인 상담 • 교직원 지원 프로그램 Let's talk: 상담자와 비공식적으로 예약 없이 상담 가능. 치료, 상담까지는 필요 없는 간단한 문제해결 및 상담 체험 제공 집단 상담: 우울증 증상 관리, 학부생 및 졸업생 대상 성정체성, 감정 조절, 호흡·스트레칭, 식이요법, 인지행동 예술 치료, 성폭력 심리치료, 약물 등 워크숍: 스트레스 관리, 불안 감소, 자기관리 우선순위 지정 등 대학에서의 성공을 위한 기술과 실습 학습
<p>■ 일상생활의 행복과 안정(Wellness, Well- Being)에 중점</p>	<ul style="list-style-type: none"> 개인 상담: 일반 상담, 위기상담, 알콜 및 약물 중독 상담 • 커플/관계 상담 협업 케어 모델: 정신과 치료 및 일반 의료서비스 통합·협업 • 자가 진단 집단 상담: 자신 및 타인의 이해, 창의성, 대학원생, 여학생, 젠더, 유학생, ADHD, 사별, 음식, 성폭력 등 • 연중무휴 24시간 전화 위기상담 워크숍: 불안, 감정, 자살예방, 대인관계, 우울 등, 라이브로 진행 후, 녹화된 내용은 유튜브 채널에 업로드 • 알콜·약물 중독 개입·회복 프로그램 학생홍보대사(Gator-2-Gator): 훈련 후 또래 상담자로 활동, 국제 이니셔티브 활용 팟캐스트(Podcast): 매주 목요일 다양한 주제(죽음, 자살, 섭식장애, 음식, 유학생, 흑인, 성폭행, 동기부여, 분노, 자기개발, 트라우마 등)로 진행. 캠퍼스 내·외 심리·정서 지원 관련 정보 및 다양한 서비스, 링크 제공. 연간 보고서 발간(2012-2020) • 교직원 지원 프로그램 학생과 교수, 교직원을 위한 SilverCloud 링크 무료 제공: SilverCloud는 임상적으로 입증된 온라인 플랫폼으로, 우울증과 불안 증상을 줄이는 데 도움을 제공하는 프로그램이 있으며, 짧은 퀴즈를 통해 맞춤형 프로그램을 제공. (https://ufl.silvercloudhealth.com/onboard/ universityofflorida/) 학생 미술 전시회(2021): 자살예방의 달을 기념하여 학생들의 작품 전시 미니 온라인 게임: 참여 학생들 간 채팅이 가능한 미니 온라인 게임 제공
	<ul style="list-style-type: none"> 사전 상담: 특정 상담 프로그램 선택 및 예약을 위한 간단한 상담 개인 상담: 특정 문제 상담, 정신 건강 문제, 건강 관련 상담(식단, 영양)등 집단 상담: 치료 집단, 일반 집단, 드롭인 그룹으로 크게 구분하여 프로그램 구성 위기 상담: 정신과 의사와의 상담을 통해 정신과 치료 및 약물 관리도 제공 채팅 상담: 상담이나 치료와 동일한 서비스가 아님을 안내하고 있음. 정신 건강에 대한 질문이 있거나, 스트레스, 감정 관리, 학업, 집중, 휴식, 운동 등 생활 관리 전략 얻고자 할 때, 1:1(비밀)채팅 가능한 시간대를 선택하여 예약 없이 선착순으로 무료 이용 가능, 약 10-25분 소요. 원격 드롭인 그룹 상담: 코로나-19로 사회적 환경에서 고립감을 느낄 수 있는 상황에서 다양한 원격 토론 프로그램 제공(이벤트 캘린더)에서 확인하고 참여 가능. 아웃리치 & 워크숍: 건강 및 웰빙 기법을 개발하는 방법을 배우도록 설계, 마음 챙김,

대학(상담센터 명칭)	프로그램
	<p>불안 및 스트레스 관리, 우울증, 다문화 커피 브레이크, 요가, 자살예방 프로그램 등</p> <ul style="list-style-type: none"> • 정신과 치료 연계 • 무료 어플 제공(SilverCloud, Calm 등) • 외부 전문 상담 지원: 지역 사회 정신건강 서비스와 연결 지원 및 온라인 데이터베이스 제공(https://jhu.thrivingcampus.com)
Denison University (HEALTH & WELLNESS)	<ul style="list-style-type: none"> • 개인 상담 • 위기상담 : 캠퍼스, 가정 또는 해외 여부에 관계없이 연중무휴 위기 상담 가능 • 연중무휴 24시간 전화 상담: ProtoCall과 파트너십을 맺고 전화 상담 지원. 필요에 따라 이 서비스를 이용한 학생과 후속조치를 취할 수 있도록 보고서를 받음. 보고서를 바탕으로 후속 상담 여부 및 협력 병원 연결 결정. • 집단 상담 및 교육: 스트레스 해소를 위한 휴식과 편안한 활동/수면 관리, 코로나-19로 인한 격리학생을 지원하는 Zoom 상담. • 영양 상담(건강식 만들기, 섭식장애 관련 등) • 재정 상담 • 대화형 온라인 툴킷 무료 제공: WellTrack(어플)과 협력하여 일반적인 심리·정서 문제에 대한 자가 치료 및 도구 적용, 진행 상황 추적 제공. • 문자 메시지 캠페인: 저소득, 1세대(부모가 대학 학위를 소지하지 않은 학생), 소수 민족 학생들에게 대학 및 정서적 지원에 대한 정보를 문자로 제공 • 아웃리치: 스트레스 관리, 위기에 처한 학생을 돋는 방법, 자살 예방 • 정신과 치료 지원 서비스 및 정보제공: 지역 정신 건강 제공자와 연결할 수 있도록 설계된 온라인 추천 정보 제공인 ThrivingCampus와 제휴

출처: 상담 인력 및 주요 업무, 공지사항 내용: 각 대학 상담센터 홈페이지(2021년 11월 30일 최종 검색)

Brown. <https://www.brown.edu/campus-life/support/counseling-and-psychological-services/>

Columbia. <https://health.columbia.edu/>

Dartmouth. <https://students.dartmouth.edu/health-service/>

Harvard. <https://camhs.huhs.harvard.edu/>

MIT. <https://medical.mit.edu/services/mental-health-counseling>

Illinois State. <https://counseling.illinoisstate.edu/>

princeton. <https://uhs.princeton.edu/>

uni of Florida. <https://counseling.ufl.edu/>

Cornell. <https://health.cornell.edu>

Uni of Michigan. <https://caps.umich.edu>

Johns Hopkins. <https://studentaffairs.jhu.edu/counselingcenter>.

Arizona. <https://eoss.asu.edu/counseling>

Uni of Richond. <https://caps.richmond.edu/>

Denison. <https://denison.edu/campus/health>

부록2

대학(원)생 심리·정서지원 방안에 관한 설문 조사

안녕하십니까?

코로나19 팬데믹으로 우리 사회는 일상생활을 비대면으로 변화시키고 대학(원)생들의 경우 캠퍼스 이용의 제한, 비대면 수업의 지속, 취업 및 장래에 대한 불안, 그리고 교수, 동료 및 선후배들과의 대면교류 감소 등으로 대학(원)생들은 심리·정서적으로 어려움을 겪고 있습니다. 본 설문은 대학(원)생들의 심리 및 정서적인 상태를 파악하여 실효성 있는 정책방안 마련을 위한 기초 자료로 활용하고, 향후 대학생들의 건전한 대학 생활에 도움을 주고자 진행하는 것입니다.

본 설문조사는 전국 4년제 대학생 및 대학원생을 대상으로 한 전수조사이며, 설문조사는 **2021년 5월 3일부터 6월 25일(금)까지 실시됩니다.** 응답하신 내용은 연구목적을 위한 자료로만 활용되며, 통계법 제33조(비밀의 보장)에 의거 응답자의 정보는 철저히 보호되오니 정확한 자료가 수집될 수 있도록 귀하의 성실한 응답을 부탁드립니다.

감사합니다.

2021.5.

한국대학교육협의회 정책연구팀장 김정희 올림

문의처 : 정책연구팀 김승정 연구원 ☎ 02-6919-3905, 3901

※ 다음은 귀하의 일반적 사항을 묻는 질문입니다. 해당하는 번호의 밑줄 친 곳에 ✓ 표시를 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별: ① 남학생 ② 여학생

2. 귀하의 학년: ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년 이상
 ⑤ 기타(졸업 유예, 수료) ⑥ 대학원생

3. 귀하의 전공계열*

 ① 인문사회계열 ② 자연과학계열 ③ 공학계열
 ④ 의학계열 ⑤ 예체능계열 ⑥ 기타 _____

* 전공 계열 분류는 대학정보공시 표준 분류체계(2020)에 따른 계열 범주임

- 인문사회계열: 언어·문학, 인문학, 법학, 사회과학, 경영·경제, 교육 등
- 자연과학계열: 수학·물리·천문·지구, 화학·생명과학·환경, 농림·수산, 생활과학, 의료예과, 약

학, 간호, 보건, 교육 등

- 공학계열: 건설, 기계, 전기·전자·컴퓨터, 재료, 화공·고분자·에너지, 산업·안전, 교육 등
- 의학계열: 의학, 치의학, 한의학, 수의학 등
- 예체능계열: 무용·체육, 연극·영화, 미술, 음악, 응용예술, 교육 등

※ 다음은 귀하의 심리·정서 및 학생상담센터 이용에 관한 질문입니다. 해당하는 번호의 밑줄 친 곳에 표시를 해주시기 바랍니다.

문1】 귀하는 **코로나19로 인하여** 다음 사항에 대해 어떤 상태입니까? 해당하는 번호의 밑줄 친 곳에 표를 해주십시오.

구분	매우 낮음	낮은 편	보통	높은 편	매우 높음
1) 학업 관련 스트레스 정도	___①	___②	___③	___④	___⑤
2) 교우 관계 스트레스 정도	___①	___②	___③	___④	___⑤
3) 동아리, 비교과활동 등 학교생활 관련 스트레스 정도	___①	___②	___③	___④	___⑤
4) 취업 및 취업준비 관련 스트레스 정도	___①	___②	___③	___④	___⑤
5) 대학 및 학과 소속감 정도	___①	___②	___③	___④	___⑤
6) 기타 ()	___①	___②	___③	___④	___⑤

문2】 귀하는 **지난 1년간** 다음에 대해 경험한 적이 있습니까? 해당하는 번호의 밑줄 친 곳에 표를 해주시고, 경험이 있다면 몇 회인지 적어 주십시오.

구분	없음	있음
1) 생활에 불편을 주는 정도의 기분 변화	___①	___② (회)
2) 수일간 지속되는 불안감	___①	___② (회)
3) 수일간 지속되는 우울감	___①	___② (회)

문3】 귀하는 지난 1년간 자살 생각을 진지하고 구체적으로 하신 적이 있습니까?

- ___① 전혀 없다
- ___② 1~2번 생각한 적이 있다
- ___③ 종종 생각한 적이 있다
- ___④ 매일 생각한다
- ___⑤ 기타 _____

문4】 귀하는 코로나19로 인한 어려움으로 휴학이나 자퇴를 고려한 경험이 있습니까?

① 있음(☞ 4-1번으로 가세요) ② 없음(☞ 5번으로 가세요)

문4-1】 위의 질문에서 휴학이나 자퇴를 고려한 경험이 있다면, 구체적인 이유는 무엇입니까?

(중복가능)

- ① 경제적 이유
 ② 비대면 수업의 비효과성
 ③ 학교생활 적응의 어려움
 ④ 사회 활동의 감소
 ⑤ 건강상의 어려움
 ⑥ 기타 ()

문5】 귀하는 지난 1년간 불안, 우울, 스트레스 등의 문제로 병원 및 외부 상담센터를 이용하신 적이 있으십니까?

① 있음(연간 회) ② 없음

문6】 지난 1년간 귀하는 대학의 학생상담센터를 이용하신 경험이 있으십니까?

① 있음(연간 회) (☞ 6-1번으로 가세요) ② 없음 (☞ 7번으로 가세요)

문6-1】 귀하는 대학 학생상담센터를 이용한 경험이 있다면 만족도는 어떻습니까?

① 매우 불만족 ② 불만족 ③ 보통 ④ 만족 ⑤ 매우 만족

문7】 대학 학생상담센터 이용에 있어 가장 어려운 점은 무엇입니까? **(중복가능)**

- ① 접근성이 낮고 이용이 꺼려짐 ② 필요시 긴 대기 시간
 ③ 비대면 상담의 불편함 ④ 받아도 효과가 없는 것 같음
 ⑤ 정기적인 상담이 어려움 ⑥ 기타 ()

문8】 귀 대학에서 제공되는 학생상담센터 프로그램을 이용하신 경험이 있는지 여부와 경험한 적이 있다면 그 프로그램이 귀하에게 어느 정도 도움을 주는지를 해당하는 번호의 밑줄 친 곳에 표를 해주십시오.

구분	경험 여부		경험한 적이 있다면 도움 정도				
	경험한 적 없음	경험한 적 있음	전혀 도움이 안 됨	도움이 안 되는 편임	보통임	도움이 되는 편임	매우 도움이 됨
1) 개인 상담	____①	____①	____①	____②	____③	____④	____⑤
2) 집단 상담	____①	____①	____①	____②	____③	____④	____⑤
3) 심리 검사	____①	____①	____①	____②	____③	____④	____⑤
4) 외부 설치 상담 부스 (상담 이벤트 행사 등)	____①	____①	____①	____②	____③	____④	____⑤
5) 전화 상담	____①	____①	____①	____②	____③	____④	____⑤
6) 진로설계 관련 프로그램	____①	____①	____①	____②	____③	____④	____⑤
7) 자살예방교육	____①	____①	____①	____②	____③	____④	____⑤
8) 담임 교수제 (교수-학생 연계)	____①	____①	____①	____②	____③	____④	____⑤
9) 기타	())

문9】 귀하의 심리정서 안정에 가장 위협이 되는 요인은 무엇이라고 생각합니까? (중복가능)

- ____① 취업 경쟁 및 불안 심화 ____② 학비, 생활비 등 경제적인 어려움
- ____③ 좌절, 갈등 극복 경험 부족 ____④ 가족, 주변의 지지 부족
- ____⑤ 초기 성인으로서 가치관, 인생 청사진 부족
- ____⑥ 교수, 선후배 등 학교에 믿고 의논할 상대가 없음
- ____⑦ 기타 ()

문10】 대학(원)생 심리·정서지원을 위하여 학교, 지자체, 정부 등에 요청하고 싶은 사항에 대해 귀하의 의견을 자유롭게 기술하여 주십시오.

※ 설문에 응답해 주셔서 감사합니다 ※

코로나-19, 대학(원)생 심리·정서 지원 실태 조사

2021년 12월 인쇄

2021년 12월 발행

발행처 : 한국대학교육협의회

08504 서울특별시 금천구 서부샛길 606 대성디폴리스 A동 23층

전 화 : 02-6919-3800

ISBN 979-11-6696-051-2 93370

※ 이 책 내용의 일부 혹은 전체를 허락없이 변경하거나 복제할 수 없습니다.



코로나19, 대학(원)생 심리·정서 지원 실태 조사



한국대학교육협의회
Korean Council for University Education

서울특별시 금천구 서부샛길 606 대성디플리스 A동 23층

Tel. 02-6919-3800 Homepage. <http://www.kcue.or.kr>

비매품/무료

9 791166 960512
ISBN 979-11-6696-051-2

A standard linear barcode representing the ISBN number.